

المحاربات الروحية

ثيوفان الناسك

الكتاب الثالث

كنيسة مارجرجس باسبورتنج

المحاربات الروحية

ثيوفان الناسك [1]

الكتاب الثالث

(١) سجلها الأب نيقوديموس من جبل آثوس باليونان بتصرف وتوسع

٣٥

نصائح لغلبة أوجاع الخطية

رغم أننى أخبرتك كثيراً عن الوسائل التى نستخدمها للغلبة على الشهوات الرديئة (الآلام) . بقى لى شئ آخر لأقوله لك عنها:

أولا : لا تلتزم بنظام بشرى فى الحرب :

قبل كل شئ يا أخى ، لا تتمثل فى اكتسابك للفضائل ، بأولئك الذين يرتبون أعمالهم الروحية لفترة سبعة أيام الأسبوع يمارسون فيها فضيلة معينة . وأسبوع آخر لفضيلة أخرى ... وهكذا . غير مراعين احتياجهم لهذا التدريب أو ذاك . لا يا أخى ، لا تفعل هكذا بل ابدأ بمقاومة الألم الذى يضايق روحك أكثر وترى أنك مهزوم منه دائماً وتحس أنه على استعداد لمهاجمتك الآن . فهذا الألم هو الذى تحاربه بكل قوتك وتجتهد أن تقيم فى نفسك الفضيلة المضادة له . مستخدماً كل التداريب الممكنة والأعمال المناسبة الواجبة لهذا الغرض . لأن نجاحك فى هذا يعنى حياة باقى الفضائل فى نفسك . فتتسربل بها كسلاح يحميك من سهام الآلام .

إن قلوبنا مليئة بالطبيعة من الحسيات الصالحة ولكنها

مـخـمـودة من الأوجـا ع . وتـخـتـلـف الأوجـا ع ودرجـة تسـلـطـهـا من إنسـان إلى آخر . فـفـى شـخـص يسـود وجـع مـا بيـنمـا فى آخر يتسلط وجع آخر فترة أكثر من غيره من الأوجا ع . فبمجرد أن تطرد الوجع الرئيسى ستضعف الأوجا ع الباقية وتتلاشى من تلقاء ذاتها . وعندما يحدث هذا تعود الحسيات الصالحة الى قوتها الطبيعية متحررة من نير الأوجا ع وتقف عند باب قلبك على أهبة الاستعداد لخدمتك بمجرد أن تطلبها .

ثانيا : لا تحدد وقتا لثمار الروح :

لا تحدد لك وقتاً معيناً تحصل فيه على الفضائل ، لا أيام ولا أسابيع ، ولا شهور ولا سنين . ولا تقل لنفسك سأعمل ثم أستريح وبعدما أستريح أبدأ فى العمل مرة أخرى . لا يا أخى لا راحة هنا . أعدد نفسك للعمل المتواصل . جاهد وثابر ولا تسمح لأى فكر يقترح عليك تخفيفاً أو تلطيفاً لجهادك متشبهاً بالقديس بولس الذى قال عن نفسه « إذا أنا اركض هكذا - أسعى لعلى أدرك - أسعى نحو الغرض» (١كو٩ : ٢٦ ، فى ٣ : ١٢ ، ١٤).

ثالثا : كن متزنا فى أعمالك :

إن الوقوف للراحة فى طريق الفضيلة لا يعطى قوة جديدة ، بل على العكس يبرد القوة التى أخذتها من قبل ويضعفها . وهذا

يعنى أنك ربما تتقهقر الى الوراء أو تدمر ما قد بنيته بعد مشقة فإنك تتصور أن الفضيلة قد كملت فيك فتتوقف عن التدرب عليها وتهمل فرص التدرب على ذلك ، فتنقص منك وأنت لا تشعر .

فلا تكن هكذا يا أخى بل كن متيقظاً غيوراً ، ولا تغمض عينيك عن فرص الأعمال الصالحة ، ولا تهرب منها إن عرضت عليك بل على العكس ابحث أنت عنها والتمسها بكافة الطرق ، لا سيما التى فيها صعوبة وتغصب . لأننا بهذا نتدرب على التغلب على الصعوبات القائمة فى طريق الفضيلة ، وهكذا تتأصل فينا وتضرب بجذورها فى أعماق قلوبنا .

تجنب فقط ، وبقدر ما تستطيع ، تلك الظروف التى يمكن أن تظهر فيها فضيلة الطهارة ، ولكنها فى الوقت نفسه تهددك بإثارة الشهوة الدنسة . من الأفضل أن لا تجعل تلك النار تقترب منك لئلا تشيط وتحترق .

كن حكيماً متزناً فى قيامك بالأعمال الجسدية ، فالأصوام والأسهار والأعمال اليدوية... الخ إنها ضرورية وأساسية ولا تتصور أنك تقدر أن تتقدم فى الحياة الروحية بدونها . ولكن كن عاقلاً فى معرفة مدى احتمالك وطاقتك لكى تصل اليه ولا تتعداه .

هذا المدى هو وسط بين الانحلال الجسدى بالاشفاق على الذات ، وتعذيبها بلا رحمة مجهداً إياها بدون ضرورة ملحة - حاول أن تعرف بالخبرة العملية هذا المدى المتوسط فى الأعمال العادية وليس نظرياً - وبالتدريج تقدم فى تدبيرك من الأدنى الى الأعلى .

أما بالنسبة لفضائل النفس الداخلية مثل : محبة الله ، الزهد فى العالم ، تحقير الذات ، العزوف عن الشهوات والخطايا ، الصبر والإتضاع ، السلام مع الناس الذين يكرهونك ويضطهدونك . ففى هذه الحالة لا يطلب منك ملاحظة مدى معيّن، بل أن تقدم هذه الفضائل التدريجى فيك نحو الكمال يجدد نفسه وواجبك هو الاستمرار فى حث ذاتك بحرارة على ما تتطلبه منك هذه الفضائل وتمارسه بلا تأخير وبدون إبطاء . ففى هذا تكون حكمتك وقوتك .

رابعا : اجعل لك هدفا واحدا :

وأنت تقوم بهذا العمل (أى النمو فى الأعمال الجسدية وفضائل النفس الداخلية) ، فكر بكل قوتك ، وارغب بكل قوة إرادتك ، وابحث بكل قلبك على شئ واحد فقط - هو أن تغلب الوجع الذى تتصارع معه فى هذا الوقت بالذات ، الوجع الذى

يهاجمك الآن . وليكن هذا الشئ هو العالم كله بالنسبة لك .

كل السماء ، وكل الأرض ، وكل كنوزك ، وهدفك النهائى الوحيد ، مقتنعاً أنك بهذا فقط تخدم الله باستحقاق (قانونى) فسواء أكلت أو صمت ، اشتغلت أو استرحت ، نمت أو استيقظت، فى البيت أو فى الخارج ، مشغولاً بالصلاة أو بالأعمال اليومية ، فليكن الكل موجهاً نحو هذا الهدف الواحد أن تتغلب على الوجع الثائر فيك ، وتمارس الفضيلة المضادة له .

إننى أعنى هنا أى وجع ثائر فيك سواء كان هو الأساسى أو غير الأساسى ، لأنه فى المعارك المنظورة ربما تشتبك فى معركة يديرها القائد الأعلى بنفسه وربما تشتبك فى معركة يديرها أحد ضباطه المعاونين له . هكذا الحال فى الحرب الروحية . فالوجع الأساسى ليس دائماً هناك ، ولكنه أحياناً يرسل مساعديه بدلاً عنه وغالباً ما يشتبك الإنسان معهم أكثر من الوجع الأساسى نفسه ولكن الاحتياج إلى النصرة ليس بأقل أهمية فى مثل هذه الحالات الأخيرة .

خامسا : احذر التهاون والتراخى :

داوم خصومتك لكل المتع الأرضية واللذات الحسية المتولدة عن التراخى . فإنك بهذا تكون أقل تعرضاً للهجمات ليست

الجسدية فقط بل الوجعية بوجه عام لأنها تمد جذورها جميعاً فى التراخى والتهاون والكسل . فعندما تقهر التهاون وتقطع دابر التراخى تفقد الأوجاع كل قوتها وثباتها وتسلطها إلى أن تتزعزع من أصولها . لا تعطى فرصة للفكر « سأتهاون وأجرب لذة واحدة، وأذوق متعة واحدة فقط » فحتى وإن كانت المتعة ليست خاطئة فى حد ذاتها ، إلا أن موافقتك عليها جاء عن طريق اشفاقك على نفسك وفى أثناء وقت التراخى سترفع جميع الأوجاع رؤوسها وترعى فيك كالدود . ولا غرابة إن سرت واحدة منها بعنف لدرجة يكون الجهاد ضدها قاسياً والنصرة مشكوك فيها . لذلك لا تنسى كلمات الكتاب المقدس **من يحب نفسه** (أى الإنسان المتهاون المشفق على ذاته) **يهلكها ومن يبغض نفسه فى هذا العالم (الإنسان الذى لا يعطى فرصة لتراخ أو اشفاق على ذات) يحفظها إلى حياة ابدية** (يو ١٢: ٢٥) فإذن أيها الاخوة . نحن مديونون **ليس للجسد لنعيش حسب الجسد . لأنه إن عشنا حسب الجسد فسنموت ، ولكن ان كنا بالروح نميت أعمال الجسد فسنحيا** (رو ٨ : ١٢ ، ١٣) .

سادسا : أخيرا أعطيك النصيحة الأخيرة :

انها مفيدة جداً وضرورية جداً وهى أن عليك أولاً أن تبدأ باعتراف عام . اعتراف كامل ، منفذاً بدقة ، بكل تداريبه المفروضة، بعد فحص ذاتك عدة مرات . كى بهذا تمتلئ نفسك بالاقتناع الراسخ إنك قائم فى نعمة الله ، مصدر كل المواهب الروحية وحده ، معطى الفضائل والانتصارات .

✢ ✢ ✢

٣٦

فى النظام الذى تتبعه لاكتساب الفضائل

النمو الطبيعى قليلا قليلا :

ان جنود المسيح الحقيقين ، المملوئين برغبة للوصول إلى ملء الكمال عليهم أن لا يضعوا حدوداً لجهادهم من أجل الحصول على نجاح كامل فى كل الأمور . ولكن رغم هذا ، عليهم أن يوازنوا ويواجهوا خطوات تقدمهم الناتجة عن حرارتهم الروحية بالتمييز السليم ، وخصوصاً فى البداية .

مثل هذه الثورات الروحية التى تثور فجأة بعنف شديد وتحملها بقوة لا تقاوم . ثم بعد ذلك تخفت وتضعف بالتدريج حتى تخمد تماماً وتنطفئ تاركة إياهم خائرين وسط رحلتهم لا تدم طويلاً . لأن الفضائل الجسدية (كالصوم ، والسهر ، والمطانيات) يمكن اكتسابها قليلاً قليلاً بالصمود التدريجى كما على درجات السلم . كذلك للوصول إلى فضائل النفس الداخلية على الإنسان أيضاً أن يراعى نظاماً متدرجاً متتابعاً محدداً . وبهذه الطريقة يتكاثر القليل الذى لنا ويدوم معنا إلى الأبد .

مثال ذلك : لإكتساب فضيلة الصبر ، يستحيل أن نبدأ على

الفور بتقابل الظلم الواقع علينا برحابة صدر ، أو قبول الإهانات وكل صور الاكتئابات الأخرىٍ ونبحث عنها ونبتهج بها . لأن هذه درجات عالية من الصبر ، ولكن قبل أن تصل إليها عليك أن ترتقى أولاً فى الدرجات الأدنى التى هى : الاتضاع «تحقير النفس إلى الدرجة التى تعتبر فيها نفسك مستحقاً لكل إهانة » وأن تتغلب على مشاعر الانتقام الضاغطة كارهاً أقل فكرة للانتقام ... الخ .

لا تتدرب على فضائل كثيرة فى وقت واحد :

بجانب هذا . أنصحك بأن لا تتدرب على كل الفضائل فى وقت واحد ، أو حتى على عدد منها ولكن كن راسخاً أولاً فى واحدة وبعد ذلك انتقل إلى الأخرى بهذه الطريقة تتأصل فيك عادات الفضيلة بسهولة وثبات . لأن بمداومتك التدرب على فضيلة واحدة فقط سينشغل ذهنك بها دائماً ويلتحم عقلك بالتفكير فيها وحدها . وهكذا تبلغها بسرعة وتتقنها . كما أن إرادتك ستكون ميالة إليها باستعداد ورغبة ، وهذا يساعد كثيرًا فى إتقان عادات الفضيلة وإكتساب مهارة عملية فى وسائلها وظروفها . وهذه النتائج لا تتوقعها فى حالة ممارسة فضائل كثيرة فى وقت واحد.

من ناحية أخرى ، حيث أن الفضائل تتشابه فى وسائل

التدرب عليها فإتقان الواحدة سيسهل التدرب على الأخرى ويكون اكتسابها بأقل صعوبة وبأكثر سرعة لأن الفضيلة تقوى الفضيلة الأخرى القريبة منها وتساعدها . فبمجرد قيامها فى القلب يتهيأ هذا القلب لقبول مثيلاتها وتكون الفضيلة الأولى كتكملة للأخرى . ونحن نعرف بالخبرة العملية ، أنه إذا درب انسان نفسه فى فضيلة واحدة بأخلاص وأتقنها جيداً ، فإنه ليس فقط يتعلم مقدماً كيف يدرب نفسه على فضيلة أخرى ، بل تزداد خبرته فى الفضيلة الأولى أيضاً . أنها تقوى كل الفضائل الأخرى وتشددها لأن الفضائل لا تنفصل عن بعضها كالأشعة المنبعثة من ذات النور الإلهى .



التدريب اليومى على الفضيلة

الإستعداد الداخلى :

على من يتوق إلى اكتساب الفضائل أن يكون كبير النفس قوياً فى إرادته ، شجاعاً ، ذا عزم ثابت قوى ، لا يعرف التراخى أو الفتور . وليعرف مقدماً أن كثيراً من العقبات والمجاهدات الصعبة والعديدة تنتظره . لكى يكون مستعداً لاحتمالها كلها والقيام أمامها بثبات . وعلى أساس هذا التدبير ينبغى أن يكون لديه حباً قوياً لكل فضيلة بل ولكل الحياة الفاضلة ، وغيرة ملتهبة لنيلها ، وفى هذا تكون قوته التى تحركه فى درب الفضيلة الشاق. وينبغى أن يكون دائماً حاراً بالروح لئلا يصيبه الوهن ويجهد لدرجة معها يتوقف عن الحركة ، لذلك لا تهمل أن تحتفظ بغيرتك ملتهبة نحو الفضيلة . وليمتلئ قلبك بمشاعر حب الحياة الفاضلة المرضية أمام الله . وكم تكون هذه الحياة سامية وجميلة فى ذاتها وكم هى ضرورية ومفيدة لنا : لأنها بداية كمالنا ونهايته .

عمل كل صباح ومساء :

لذلك حاول فى كل صباح أن تفحص جيداً ذاتك وتعمل

حساب الظروف المحتمل أن تأتى أثناء النهار ، والتى ربما تتيح لك فرصة لتعمل خيراً ما . وارفق هذا برغبة ثابتة وتصميم أكيد بأن تستفيد من تلك الظروف بلا فشل . وفى المساء افحص نفسك عما إذا كانت أفكارك الصالحة ورغباتك الخيّرة التى كانت فى الصباح قد تحققت ، وكيف تحققت ! وفى الصباح التالى جدد نفس النوايا والرغبات بحرارة ونشاط أكثر ولتكن شهوتك هى تحقيقها تماماً .

كل الأمور تعمل معا للخير :

حاول أن توجه كل شئ نحو ممارسة الفضيلة المعينة ، التى قررت أن تقتنى بركاتها لنفسك . وخذ لك أمثلة من سيَر القديسين، والتأملات فى حياة وآلام ربنا يسوع وكل الأمور الأخرى المعتبرة أنها ضرورية ومناسبة كى تحصل منها على نجاح فى الفضائل وفى الحياة الروحية ، ووجهها جميعًا نحو الفضيلة المنشغل قلبك فيها . وفى نفس الوقت حاول أن تستغل الأحداث العارضة اليومية مهما اختلفت ، ليس فقط لتمنعها من إفساد نظام تدريبك فى الفضيلة المعينة التى تشغل كل اهتمامك ، بل لتكن هذه الأحداث سبباً لتقوية وتعميق الفضيلة فيك . أما عن الحد الأقصى لتأصل العادات الفاضلة فيك وهو حالة اتمامها

بنفس السهولة والاستعداد كأعمالك الأولى التى عاكستها . أو بالحرى بالسهولة التى تشبع الاحتياجات الطبيعية لوجودك .هذا يعنى أن تكون عادة الفضيلة كما لو كانت جزءاً من طبيعتنا. وستذكرك بما قلته من قبل . إنه بمقدار كثرة الصعوبات التى تقابلها سواء كانت خارجية أم داخلية ، التى فى محاولاتنا لنُكتسب فضيلة ما ، بمقدار السرعة والعمق التى تمتد بها جذورها فى نفوسنا ، هذا إن كنا سنشتاق أن نتغلب عليها بعزم ثابت وبدون اشفاق على الذات .

وصية الرب : فتشوا الكتب :

إن تلاوة الأقوال المناسبة من الأسفار المقدسة ، أو مجرد ترديدها ذهنياً لها قوة عجيبة لتطبع فى عقولنا صورة الفضيلة التى نبحث عنها ، وتنهض الاشتياق لها فى القلب . وهذه أعظم معونة ننالها فى اشتياقنا لبلوغ الفضيلة !

لذلك فتش فى الأسفار المقدسة عن آيات مناسبة تختص بالفضيلة التى تبحث عنها واحفظها عن ظهر قلب ، حتى تجدها فى متناول يدك ، كررها ذهنياً وبكثرة بقدر ما تستطيع ، لا سيما حينما يبدأ الوجع المعاكس أن يتحرك فيك مثال ذلك : إن كنت تعمل لتبلغ فضيلة الصبر . عليك أن تختار وتحفظ عن ظهر قلب

وتردد الآيات الآتية من الكتاب المقدس : -

✣ «**بطئ الغضب كثير الفهم**» ام ٣٤ : ٢٩ .

✣ «**رجاء البائسين لا يخيب الى الدهر**» مز ٩: ١٨ .

✣ «**الويل للذين تركوا الصبر**» سى ٢ : ١٤.

✣ «**البطئ الغضب خير من الجبار ومالك روحه ممن يأخذ مدينة**» ام ١٦ : ٣٢ .

✣ « **بصبركم اقتنوا أنفسكم** » لو ٢١: ١٩ .

✣ «**لنحاضر بالصبر فى الجهاد الموضوع أمامنا**» عب ١٢: ١

✣ «**ها نحن نطوب الصابرين** » يع ٥ : ١١

✣ «**طوبى للرجل الذى يحتمل التجربة**» يع ١ : ١٢

✣ «**اما الصبر فليكن له عمل تام**» يع ١ : ٤

✣ «**لأنكم تحتاجون الي الصبر**» عب ١٠ : ٣٦

صلوا لكى لا تدخلوا فى تجربة :

أضف إلى هذا صلواتك القصيرة الخاصة : الآتية والتى على مثالها - يا إلهى متى يتذرع قلبى بالصبر ! متى أحتمل كل مذمة بقلب غير مضطرب حتى تبتهج فىّ يا اللّه .

« علمني ياربي كيف أرحب بالشدائد التي تجعلني متشبهاً بك يا يسوع ربي ، يا من احتملت من أجلي ! آه يا يسوع ، أعطني ولو لفترات أن أعيش بلا اضطراب بين ألوف الضيقات لمجدك .

طوبى لي إن كنت ألهب رغبة الاحتمال وسط نيران المحن مشتهياً احتمال شدائد أكبر بقدر أعظم .

ولكي تحرز تقدماً في الفضائل ، ينبغي أن تكون مثل هذه الصلوات بروح ايمان وتقوى ، فإن مثل هذه الصلوات القصيرة تعتبر بحق كقول النبي **«طرقاً إلى هياكل الله في القلب»** مز ٨٤ : ٥ . التي تبتدئ **من قلب مملوء بالايمان والرجاء، صاعدة الى السماء ، وتصل الى آذان الله .** مز ٣٨ : ١٠ . خفقات لا تتغافل عنها مراحم الرب . **« هذه هي الصرخات التي تسمع وتستجاب من الله الجزيل التحنن».** مز ٥ : ٢ . ولكن على الانسان أن يضيف الى تلك الصلوات احساسين عميقين يكونان كجناحين لها (أي الصلاة).

الأول : أن الله يفرح عندما يرانا جادين لنصل إلى الفضيلة

الثاني : أننا ونحن مملوئين بكل رغبة لنبلغ كمال الفضيلة، لا نبغي شيئاً سوى إرضاء الله وحده . وهذا أيضاً يفرح قلب الله .

٣٨

المثابرة فى المسير

فى الجهاد من أجل الفضائل ، من الضرورى أن تعمل دائماً بحيث **تمتد إلى ما هو قدام** (فى ٣ : ١٣) وذلك إن كنت تريد أن تصل إلى هدفك بسرعة وبنجاح . لأنه بمجرد توقفنا ولو لوقت قصير نسقط فى الحال . فحيثما سرى الاهمال والتراخى فى جهادنا الروحى ، سرعان ما ترفع الأوجاع رؤوسها وتظهر فى حياتنا - رغم أننا تغلبنا عليها ودحرناها - وتؤثر فينا عن طريق قابليتنا للمحسوسات والاشفاق على الناس وتجلب لنا طياشة وحركات وأهواء داخلية ، لا سيما حينما يلائمها الوسط الخارجى . هذه الحركات الداخلية هى التى تفسد دائماً عاداتنا الصالحة ، والذى يضرنا بصفة خاصة هو حرمانها لنا من عطية النعمة التى بدونها لا نبلغ إلى أى شئ صالح أو نحرز أى تقدم فى أى عمل روحى .

اعلم تماماً ، أن التقدم فى طريق الحياة الروحية يختلف كثيراً عن السير العادى على الأرض ، فتوقف المسافر أثناء سيره، لا يفقده شئ من الطريق الذى قطعه ، ولكن ان توقف مسافر فى درب الفضيلة عن تقدمه الروحى ، يفقد كثيراً من

الفضائل التي اقتناها من قبل . وكما قلت سابقاً ، أنه في حالة الرحلة العادية . كلما تقدم المسافر كلما أصبح متعوباً ولكن في طريق الحياة الروحية كلما سافر شخص إلى مسافة بعيدة «ممتداً إلى ما هو قدام » في طريق الفضيلة كلما نال قوة وشدة أكثر لتقدمه التالي .

سبب هذا ، أن الجهادات المبذولة في طريق الفضيلة تقلل المقاومة من الجانب الأدنى تدريجياً ، أي الجسد الذي يعوق طريق الفضيلة ويعاكسه بمعارضته للروح بينما يتقوى الجانب الأعلى حيث تسكن الفضيلة ، أي الروح ويتشدد أكثر فأكثر . لذلك كلما نجحنا في الفضيلة والخير كلما صغرت الصعوبات المؤلمة التي نقابلها عندما ندخل هذا الطريق . زيادة على ذلك تسري في قلوبنا عذوبة سرية معينة ، يرسلها الله وتتزايد من ساعة إلى ساعة . وهكذا كلما تقدمنا إلى الأمام بقوة وبإرادة أشد نرتقي بسهولة من فضيلة إلى فضيلة . وأخيراً نصل إلى ذات القمة إلى الكمال الروحي حيث تبدأ النفس في ممارسة كل أنواع الخير باستعداد وميل وفرح طبيعي ، إذ قد تغلبت ودمرت الأوجاع وهجرت كل ما يتصل بالمخلوق لتحيا في الله ، وهناك وسط جهادها في الأعمال الروحية تتذوق بلا توقف عذوبة السلام .

+ + +

٣٩

لا تهرب من الضيقات

الضيق ينشئ صبرا :

إن كنت تريد أن تسير قدماً فى طريق الفضيلة وبلا توقف عليك أن تحرص جيداً على الفرص المتاحة لك لإقتناء الفضيلة ولا تدعها تفلت من يدك . أما الذين يبذلون كل ما بوسعهم ليجتنبوا كل أنواع العقبات هى التى تقف في طريق الفضيلة فهم عديمو الخبرة ، لأن مثل هذه العقبات هى التى تساعدهم على النجاح فى تقدمهم .

مثلاً إن أردت أن تكتسب فضيلة الصبر ، لا ينبغي أن تتجنب الناس والأمور والظروف التى يختبر فيها صبرك بنوع خاص . بل قابلهم بإرادة صالحة وصمم أن تحتمل متاعبهم واساءتهم لك فى هدوء وبروح لا يتزعزع . لأنك ان لم تفعل ذلك فسوف لا تتعلم الصبر على الاطلاق . عليك أن تقبل بميل نحو أى عمل يضايقك ، سواء فى ذاته ، أو لأنه مفروض عليك من إنسان تكرهه أو لأنه يتدخل مع الأعمال التى تحبها فعلاً . وبمعنى آخر عليك أن لا تتجنبه ، بل على العكس تقوم به بلا دمدمة ، ويجب أن

تعمله حتى تنهيه كما لو كان أفضل من الأعمال التى ترحب بها ، ولا تدع قلبك يضطرب به أبداً ولا سيما بالفكر ولو فعلت هكذا فإنك ستكون فى سلام تامّ .

لأنك إن لم تقابل مثل هذه الأمور ، فلن تتعلم احتمال الشدائد ولا تجد السلام الحقيقى الذى تبحث عنه لأن سبب هروبك من الضيقات هو غالباً اشفاقك على ذاتك ، ولا يوجد سلام فى قلب شفق على ذاته .

احتمل الأفكار بصبر :

أنصحك أن تعمل نفس الشئ فيما يخص الأفكار التى تجتاحك فى بعض الأوقات وتجعل عقلك يضطرب بذكريات اساءات البشر وأمور الآخرين المعوجة .

لا تسمح لهذه الأفكار أن تسوقك بعيداً ، بل دعهم يتركونك من تلقاء أنفسهم ليس بمعارضتك لهم ولكن بالصبر الذى حتمل به الأشخاص حين تدعهم يضايقونك وينغصون عليك بألم. فى الوقت نفسه ستتعلم أن تحتمل كل الضيقات بصبر .

على وجه العموم ، ان الذى يشير عليك أن تهرب من مثل هذه التفكيرات العارضة ينصحك فى الواقع أن تكسر من حدة شوقك الفضيلة التى تتوق اليها .

نصيحة للمبتدئين :

حقاً انه فى حالة المبتدئين غير المختبرين فى المعارك ، من الأفضل أن يهربوا من المضايقات العارضة ، ولا يكترثون بها . أفضل من أن يعرضوا أنفسهم لتأثيرها فيقعون فى قبضتها . ولكن حتى فى هذه الحالة لا ننصح تماماً أن يدير الانسان ظهره ويتراجع ، ولكن يكون الأفضل له أحياناً أن يقابل الهجوم (الغزو) بانتباه وتحفظ ، وفى أوقات أخرى لا يلتفت اليه مطلقاً ، بحسب تقدم الشخص فى الفضيلة وقامته وحبه فى مثل هذه الأمور . ولكن بالنسبة للشهوة الجنسية فقط لا ننصح أن تعمل هذا : هنا يجب أن يهرب الإنسان من كل الظروف التى يحتمل أن تلهب هذا الوجع بسبب عدم تحكمه ومكايد العدو الخداعة ، التى بها يعرف كيف يعطى حركة الشهوة الجنسية مستميلا الإنسان لاشباعها .



كيف تواجه الضيقات

لا تهرب أيها الحبيب بأى حال من الأحوال من أى فرصة تتاح لاكتساب الفضيلة . ولكن على العكس ، بمجرد أن تحين هذه الفرصة يجب عليك أن تقبلها بفرح ، معتبراً أنها أفضل الأمور المستحقة أن تقبلها بالترحاب رغم ما يسببه لك من كآبة وعدم ارتياح . إننى أتوقع بنعمة اللّه أنك تعمل بهذا **إن وضعت فى أعماق عقلك الأفكار التالية :**

أولاً : الضيقة عطية من الله :

تأكد تماماً أن أفضل الوسائل بالنسبة لك ، التى بها تقتنى الفضيلة هى تلك الظروف التى أتاحها لك اللّه لتعينك على اكتساب هذه الفضيلة أو تلك . لأنك حينما اشتهيت أن تقتنى فضيلة معينة ، لا بد أنك صليت إلى اللّه كى يمنحها لك ، وأيضاً لا بد أنك صليت من أجل الوسائل لاكتساب هذه الهبة . ولكن اللّه لا يعطى فضيلة الصبر مثلاً دون أن يعطى تجارب للصبر عليها ، ولا فضيلة الاتضاع بدون ظروف تحث الإنسان أن يتضع أمام الاهانات والتحقير . فقد أرسل الرب لك هذه الوسائل

المناسبة استجابة لصلاتك من أجل اقتناء الفضائل . فحينما تهرب منها وتتجنبها فإنك ترفض معونة الله التى طلبتها فى صلاتك وتسخر من عطايا الرب . لذلك ضع فى قلبك أن ترحب بسرور بكل فرص الفضيلة التى تصادفك وبقدر صعوبتها بقدر ما يجب أن يكون سرورك بها . لأننا فى هذه المواقف ننال شجاعة عظيمة للسلوك فى الفضيلة ، ونتزود بطاقة أخلاقية كبيرة ، ونتقدم بخطوات واسعة فى طريق الحياة الروحية وهذا هو هدفنا الدائم .

لا تهمل الأمور الصغيرة :

إننى حينما أنصحك باستخدام الظروف الهامة الكبيرة والمواقف الصعبة لاكتساب فضيلة ما ، لا أعنى أن تهمل الظروف الأقل أهمية والمواقف الأقل صعوبة وتجعلها تفوتك متغاضياً عنها . لا ، لا تتغاضى عن أى فرصة صغيرة كانت أم كبيرة كى ما تكون عمالا فى الفضيلة باستمرار .

مثال ذلك ، عليك أن تحتمل بصبر ليس فقط الاساءات الصاخبة أو الإهانات الفظيعة ، بل أن تتحمل اللكمات والضربات واللطمات ، وحتى نظرات الازدراء والتعبيرات المحقرة ، والكلمات القاسية التى تنالك ، لأن مثل هذه المواقف الأقل أهمية هى

الشائعة واستجابتنا الصحيحة لها يحفظ طاقتنا الأخلاقية فى حالة استعداد دائم . ونتزود بقوة كافية لنسلك كما ينبغى فى الظروف الكبيرة الهامة . أما إن أهملنا هذه الفرص ، تضعف قوتنا الأخلاقية وتصير أقل كفاءة لمواجهة الحالات الهامة

ثانيا : الضيقات يسمح بها الله :

ضع فى يقينك بأن الأشياء الحادثة لنا تجرى بحسب مشيئة الله ولفائدتنا ، كى ما نحصل من دراستها على ثمرة روحية معينة . رغم أننا لا يمكننا افتراض أن بعض الأمور مثل خطايانا وخطايا الناس تمت بمشيئة الله . نحن لا ننكر أنها تحدث بسماح من الله كوسائل تنبهنا وتجعلنا نتضع ، كى نتنقى بالآلام والأتعاب سواء الناتجة عن خطايانا أو التي يرسلها الله عن طريق آخرين فنتألم ونتعذب بواسطتها كى ننال بركة الفضيلة التى نتوق إلى الحصول عليها بلهفة إن كنا نحتملها كما ينبغى . نفس الشئ ينطبق على تدابير الله الأخرى المخفية عنا والتى هى بلا شك عادلة ومباركة .

الضيقة حمل للصليب :

تأكد تماماً أن الله ذاته يريدنا أن نحتمل الألم الآتى علينا سواء المتسبب عن طبيعة الآخرين الشريرة أو عن طريق أفعالنا

الخاطئة . ولا تفكر أو تقول كما يقول آخرون : لا ، إن هذه الآلام لم تأتِ من اللّه ، انها ظلم وإثم ، واللّه لا يشاء الإثم بل يبعده مع كل فاعلية بهذا يبررون قلة صبرهم وانفعالات الغضب التى خضعوا لتأثيراتها ومشاعر الإنتقام التى يشعرون بها تجاه الظلم. ولكن الحقيقة الواضحة أنهم بهذا التصرف يقصون ترتيبات اللّه ، ويحاولون أن يطرحوا عنهم صليب منقذ الحياة الملقى عليهم من اللّه لخيرهم الشخصى بدلاً من حمله بقلب صالح كى ما يرضوا اللّه . وما هى حصيلتهم من هذا كله ؟ انهم لا يستطيعون أن يلقوا عنهم صليبهم بل على العكس يضيفون عليه حزناً وضيقاً وهياجاً بلا طائل ، وتصير حالتهم غير محتملة ، كما أنهم يسيئون إلى اللّه ولا يحصلون على أى سلام . فى حين أنهم لو تحملوا ما حدث بقلب صالح لأصبحوا فى سلام كامل واستمالوا حنان اللّه إليهم ، كما أنهم كانوا سيمتلئون بثمار الروح الكثيرة .

لذلك اجعل هذا الأمر قاعدة لنفسك :

عندما تقابل الظلم والإهانات والمهاجمات ، لا تهتم مهما كان خطأ مسيئيك . ولكن ركز فكرك على شئ واحد فقط وهو أن اللّه قد سمح بحدوث هذا لمنفعتك وخيرك ، وانك إن تماديت فى عدم الصبر والهياج والمنازعة ستحرم نفسك من هذا الخير .

لا تحاول أن تبحث عن السبب الحقيقى لماذا سمح الله بذلك عليك أن تعتقد أن الله رحيم وبار فى كل حين . واقتنع بهذا وتيقن بأن الله يبدى لك عدلاً ورحمة ، رغم أنك لا ترى كيف يمكن أن يكون هذا ؟ وتذكر بركة الله للذين يسلكون بحسب الآية

طوبى للذين آمنوا ولم يروا يو ٢٠ : ٢٩

أما تعتقد أن كلمات الهك « احمل صليبك » تعنيك أنت شخصياً؟ ! إن كنت تعتقد هذا ، فاحمل صليبك الذى وضعه الرب على عاتقك فى حالة الشدة الحاضرة ولا تقل أنه صليب ثقيل جداً، فالرب يعرف جيداً مدى احتمالك . الله يرسل لبعض الناس تجارب وأحزان ناتجة عن ظروف لا دخل لآخرين فيها ، هذه تحتمل بسهولة ، ويرسل لآخرين تجارب وأحزان يسببها الناس ، وهى أصعب لا سيما إن حدثت عمداً وأكثر صعوبة عندما نكون قد عملنا خيراً مع هؤلاء الناس المسيئة إلينا . والسبب الأخير وهو الأصعب فى الاحتمال . ان الرب أرسل لك هذا عالماً أنه سيفيدك . فتأكد فى فكرك : أن الله يرى انك قوى بدرجة كافية لاحتمال هذه الآلام ويتوقع منك أن تحتمل كل هذا بقلب صالح دون شكوى ، فلا تخيب أمل الله فيك .

ينبغى أن أضيف إلى هذا أن الله يفضل أن نحتمل الأتعاب الآتية الينا من طبيعة الناس الشريرة لا سيما من أولئك الذين

صنعنا معهم بعض الخير عن الأتعاب الآتية الناتجة عرضياً من ظروف سيئة لماذا ؟ لأن كبرياءنا الذاتى يُذل ويُدحر عن طريق الأول أكثر من الثانى وأيضاً لأنه إن كانت الطاعة لإرداة الله هى الشئ الرئيسى فى عملنا الروحى ، فلا يوجد طريق أفضل لبنيانها وتحقيقها بأعلى درجة كما فى مثل تلك الحالات إن كنا نحتملها بقلب صالح ، مقدمين شكراً حاراً لله الذى أرسلها . حيث أنها تعتبر بركة عظيمة وفرصة متاحة لاثبات طاعتنا الكاملة للمشيئة الإلهية . وتصميمنا الأكيد على أن نشكل نواتنا فى كل شئ بحسب هذه المشيئة .

وحينما ينمو هذا التدبير فينا (أى التسليم الكامل للمشيئة الإلهية) تكثر زيارات التجارب والشدائد ، ويتولد عن هذه التجارب إستعداداً ورغبة فى تقوية هذه التدابير وتعمقها .

حينئذ يرسل لنا الله كأس التجارب الأقوى ، التى حين نتحملها برضى وبقلب صالح وسرور ، تنضج الثمرة الروحية المرجوة .

- فلنتوقع هذه الكأس يا أختى من يدى الله ، ناظرين فيها عظم حب الله بإيمان كامل وبلا فحص متأكدين أنها لتقدمنا الروحى . وبقدر الرضى وعدم التذمر بقدر ما تكون الثمرة حلوة وشهية ! !

النمو فى الفضيلة الواحدة

قلنا فى أحد الفصول السابقة أن التدرب على فضيلة واحدة فى فترة زمنية معينة أفضل وأنفع للنفس من التدرب على فضائل كثيرة فى الفترة الواحدة . علينا أن نستفيد من كل المواقف التى تقابلنا فى حياتنا اليومية مهما اختلفت (هذه المواقف) للتدرب على نفس الفضيلة المعينة الواحدة . إصغ الآن ، وسأبين لك إمكانية حدوث هذا بلا صعوبة .

إن حدث مثلاً أنك فى يوم ما ، أو خلال ساعة معينة أن بعضهم وجه إليك لوماً ظلماً على تصرف معين لا يستحق اللوم فى حد ذاته ، أو رُفض لك إلتماس معين ، أو حدث أمر ما أو أثيرت الشكوك حولك عن أمر ردىء بدون وجه حق أو إذا عانيت من مرض جسدى ، أو أجبرك أحد رؤسائك لعمل شئ على غير رغبتك ، أو قابلتك أمور أخرى محزنة وغير محتملة التى تصادفنا فى حياتنا ، حينئذ ، بسبب الاختلاف الطبيعى لهذه الحوادث أو ما يشابهها ، فإنها تتطلب استجابات فاضلة مختلفة . ولكن من الأفضل توجيهها جميعاً نحو تدريبك فى الفضيلة المعينة التى

تمارسها فى ذلك الوقت تبعاً للقاعدة التى تنفذها (فضيلة واحدة فى الوقت الواحد) .

❖ هكذا إن كنت فى وقت مصادفتك لهذه الحوادث المذكورة ، تدرب ذاتك أساساً على فضيلة الصبر ، فاهتم باحتمال مثل هذه الأمور بصبر وفرح .

❖ وإن كنت منشغلاً حساساً للتقدم فى فضيلة الاتضاع فليكن اشتياقك أنك مستحق لكل نوع من الألم ومستوجب لكل الضيقات التى تقابلها .

❖ وإن كان عملك هو أن تكتسب فضيلة الطاعة اجبر نفسك أن تنحنى بعنقك تحت يدى الله بتسليم كامل لمشيئته مبتغياً رضاه ، سلم برغبة لمخلوقاته سواء كان لها عقل وحياة أو لم يكن ، هؤلاء الذين عن طريقهم أرسل لك هذه الضيقات والشدائد .

❖ وإن كنت تتوق أن تنجح فى فضيلة المسكنة حرك فى نفسك الشعور بالرضى والفرح والشكر بأنك محروم من كل التعزيات الأرضية العالمية .

❖ وإن كنت تتدرب كى ترفع وتعمق فضيلة المحبة فيك ، حاول أن تثير فى ذاتك مشاعر محبة القريب . حيث أنها – هذه المشاعر

–في هذا الوقت تكون وسيلة الخير الذي ربما تناله بواسطتها . وحث نفسك على محبة الله . حيث أنه الآن كما هو دائماً العلة الأولى للحب ، وهو الذي يرسل لك مثل هذه الضيقات أو يسمح بها من أجل تقدمك الروحي .

قس على ذلك ، كيفية السلوك في الشدائد الكبيرة التي تستغرق وقتاً طويلاً كالمرض مثلاً وغيره ، للتدرب على ذات الفضيلة الواحدة .



٤٢

علامات التقدم فى الفضيلة

مستحيل أن نحدد نظرياً الوقت الذى يستغرقه الإنسان للتدرب على فضيلة معينة كى يستمر فيها . فكل شخص عليه أن يحدد هذا الأمر من نفسه . مراعياً حالته وظروفه ودرجة تحصيله فى الحياة الروحية . وعلى الأخص بحسب حكم رئيسه أو الآب الروحى الذى يوجهه وكقاعدة عامة ، كلما كان الشخص متلهفاً للحصول على النجاح ، ورغبته فى ذلك دائمة الحياة ولم توقفه أى عقبة ولم تعصَ عليه وسيلة ، كلما كان فى تقدم مطرد .

علامات التقدم :

✣ وعلامات التقدم ، هى اتباع الشخص طريق الفضيلة بغيرة بعدما ابتدأ المسير فيه ، وهو عاقد العزم أن لا يتركها أبداً ، مهما بلغت صعوبتها ، ومهما كانت التضحيات التى ربما تلزمه بها ، بالرغم من أوقات برودة النفس وظلمتها حينما يحل الجدب الروحى ويفقد الإنسان كل التعزيات والأفراح المباركة ، وكل ما تسمح به عناية الله من أجل خيرنا .

ضعف مقاومة الجسد :

✢ والعلامة الثانية التي تؤكد لنا النمو في الفضيلة ، هي ضعف الحروب التي يثيرها الجسد ضد الأفعال الصالحة ، وبقدر انخفاض درجة الممانعة للأعمال الخيّرة لأنه بقدر فقدان هذه الحرب لشدتها علينا بقدر وضوح تقدمنا في الفضيلة . كذلك حينما لا تحس بأي صراع أو هجمات من جانب الحسيات الدنيئة الطبيعية وبالأخص حينما تكون ظروف وجودها ماثلة أمام عينيك ، فثق أن فضيلتك قد وصلت إلى قوة كافية . ولكن العلامة الأولى ، أي ازدياد غيرتك لممارسة الفضيلة عن ذي قبل علامة أكثر دلالة من العلامة الثانية - أي هدوء المحاربات الجسدية على انك تسير بخطى ثابتة في طريق الفضيلة .

✢ وكما نصح مار اسحق : الشخص الذي يرغب بلوغ هدف معين، ويوجه كل أعماله وحياته نحو هذا الهدف عليه أن يسأل ذوي الخبرة عن العلامات والدلائل التي تبين ما إذا كان سائراً في الطريق الصحيح أم انحرف عنه نحو فتح جانبي . وعليه أن يذكر هذه العلامات في ذهنه دائماً . وقد ذكر القديس العلامات والدلائل الآتية :

ضبط الفكر :

إن وجدت عقلك مستعداً أو مهيئاً دائماً ، بحرية وبلا تغصب

للأفكار الصالحة فهذه علامة تقدم ، كذلك ، ان كنت فى صلاتك لا يطيش عقلك هنا وهناك ويتوقف لسانك فجأة فى وسط فقرة معينة ويسود على نفسك صمت وسكون دون اختيار من إرادتك ، ولاحظت أن مع كل فكر أو ذكرى صالحة ، ومع كل تأمل روحى ، تمتلئ عيناك بالدموع ، وتجرى بحرية على خديك . أو إن كنت فى بعض الأوقات ترى عقلك بدون بذل أو جهد منك ، غائصاً فى أعماق قلبك ويمكث فى تلك الحالة ربما لمدة ساعة ، بينما يملك السلام على أفكارك - فكل هذه علامات تقدم حسن فى طريق الحياة الروحية التى تمارسها .

عدم الثقة بالذات :

ولكن من الخطأ ان نكون متأكدين جداً اننا قد أكملنا بناء الفضيلة المطلوبة أو أننا غلبنا بعض الأوجاع نهائياً ، حتى وان اختفت ضغطاتها وتأثيراتها لوقت طويل . هذه ربما تكون حيلة يخفيها مبغضى البشر ، ومكيدة يحكيها الشيطان - واحتيال من الخطية الساكنة فينا ! فتنخدع فى أنفسنا وتتغذى الكبرياء المختفية فينا .

زيادة على ذلك ، اننا لو فكرنا فى الكمال الذى يدعونا الله اليه ، فحتى لو كنا قد قطعنا شوطاً طويلاً فى طريق الفضيلة سنحس بقصورنا ، وسنكون مستعدين اننا بالكاد بدأنا الدخول

فى الحياة الواجب سلوكنا فيها . هذا هو سبب نظرة الآباء القديسين إلى أكمل حياة بين الناس انها ناقصة أى غير خالية من الأخطاء . يقول القديس يوحنا الدرجى :

حتى كمال الكاملين ليس كاملاً والقديس بولس يرى الكمال فى دوام الامتداد والتقدم دون النظر إلى الوراء أو التفكير فى اننا قد بلغنا ما ننشده ، لذلك وصف ذاته انه لم يصل إلى الكمال ولم يبلغ ما كان ينشده قائلاً : ليس أنى نلت أو صرت كاملاً ولكنى أسعى لعلى أدرك . . . أيها الإخوة أنا لست أحسب نفسى انى قد أدركت **ولكنى افعل شيئاً واحدا إذ أنا أنسى ما هو وراء وأمتد الي ما هو قدام . اسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة اللّه العليا في المسيح يسوع** (فى ٣ : ١٢ - ١٤) وإذ يريد أن يبين أن كمالنا فى هذا وحده أضاف «**فليفكر هذا جميع الكاملين منا** (فى ٣ : ١٥) أى أن : الكمال ليس فى الظن بأننا قد بلغنا الكمال ، فحياة الفضيلة لا تتوقف عند حد بل تمتد إلى الأمام باستمرار .

الأوجاع المستترة :

زيادة على ذلك ، توجد فى قلوبنا أوجاع كامنة دقيقة ، حتى اننا لا نعرف كونها أوجاعاً على الاطلاق . فكيف نتغطرس ونفكر

إننا قد تنقينا تماماً من الأوجاع ؟ إن كانت عيون داود النبوية الحادة لم تكشف تلك الأوجاع فى ذاته فكيف ندعى نحن القدرة لذواتنا أننا نرى كل ما بأنفسنا منها ؟ لم يكن داود يكف عن الصلاة للّه قائلاً : **السهوات من يشعر بها . من الخطايا المستترة (يارب) ابرئني** (مز ١٩ : ١٢) فكم نحتاج نحن أن نتوسل إلى اللّه ليطهرنا من أوجاعنا الدفينة ؟ لأننا لا نستطيع أن نعرف ونحس بقوة هذه الأوجاع وتأثيرها وتشعباتها وجذورها إلا باستنارة من الروح القدس . لذلك فنحن نعرف أوجاعنا عندما تكون فعالة فقط ، ولكن بمجرد أن تهدأ نتخيل أننا قد وصلنا إلى حالة انعدام الأوجاع .

كيف نعرف أن الأوجاع لم تمت بعد فى قلوبنا ولكنها هامدة فقط ؟

يمكنك أن تعرف بأن الأوجاع لم تزل حية فيك بهذه العلامة : إن صادفك موقف معين يغذى أوجاعك المختبئة فيك . لا سيما إن حدث هذا فجأة وبدأت الأوجاع تظهر وأحسست بوجودها ، أحياناً بحركات غاية فى العنف ، حتى أنها توقع الاضطراب فلا تعجب ، فإن الأوجاع مختبئة فيك وحانت لها فرصة للظهور وهكذا خرجت من مخبأها ثائرة .

والقديس مار اسحق السرياني يشرح هذا بالتصوير الجميل التالي « تختفي الأعشاب والزهور عن وجه الأرض في فصل الشتاء ولكن تبقى جذورها سليمة مختبئة في أعماقها ولكن بمجرد أن تشعر بأمطار ودفء الربيع تبدأ حالاً في الانبات وتغطى وجه الأرض » . هكذا أيضاً بالنسبة للأوجاع . . . وكما أن الأرض العارية ينبت فيها الشوك والحسك طبيعياً ، هكذا الطبيعة البشرية التي فسدت بالسقوط وتعرضت لإثارات الخطية وهياجها ، تثمر أوجاع تتولد عنها الخطايا . لذلك لا يمكننا أن نثق في طبيعتنا ونعتمد عليها .

✣ الله الهنا وحده الذي يعرف قلوبنا ، إنه ينير للبعض ويسمح لهم بمعرفة مدى تقدمهم في الفضيلة ، ولكنه لا يسمح لآخرين بهذا ، لأنه يعرف أن هذه المعرفة ستقود في الحالة الأولى إلى الاتضاع ، بينما في الحالة الثانية ستقود إلى السبح الباطل .

وهو كأب محب يبعد عن الآخرين (أي في الحالة الثانية) السقوط في الخطية التي يبغضها بنوع خاص . ويعطي للأولين فرصة ليزدادوا في فضيلة الاتضاع التي يسر بها بنوع خاص. فحتى الشخص الذي لم يعطَ معرفة عن تقدمه يستطيع أن يكشف له الله بطريقة مناسبة (مدى تقدمه) إن كان لا يتوقف عن ممارسة الفضيلة ، وإن كانت مسرة الله أن يكشف له هذا لخيره .

٤٣

حياة التسليم والخضوع

إن كنت تتحمل شدة معينة بشكر ، فاحترس لئلا يجربك العدو بخداع لتطلب التخلص منها عن طريق محبتك لذاتك وينجح فى ذلك . وخسارتك آنذاك ستكون مزدوجة .

❖ **الخسارة الاولى:** ستفقد فضيلة الصبر التى عندك لأنه بالرغم من حسن منطق رغبتك فى التحرر من الشدة إلا أنه عندما لا تتحقق هذه الرغبة يضعف صبرك رويداً رويداً وأخيراً يصل إلى حالة شكوى وتذمر .

❖ **الخسارة الثانية :** إنك تضيع أجرك الذى كنت ستناله لو تحملت الشدة بقلب راضٍ لأنك منذ اللحظة التى أجبرت فيها على الصبر لا يحسب لك أجر لأن اللّه لا يكافىء ولا يسر إلا بمن يعطى أو يحتمل عن اختيار وحرية . كما أن مجرد رغبة التخلص من الشدائد لا يخلص الشخص منها فمن تلك اللحظة سيكون احتمالك عن جبر وإرغام فيكون احتمالك بلا جزاء . إن اللّه سيجازيك عن احتمالك الشدائد من الوقت الذى احتملتها فيه بقلب راض غير باحث عن النجاة .

اطرد فكر التخلص من الضيقة :

لذلك يا أخى اخمد رغبة التخلص من شدتك واطردها بمجرد شعورك بها وسلم نفسك كلية لإرادة الله الكلية الخير، مظهراً استعدادك لتتحمل أحزاناً أكثر مائة ضعف إن أراد الله وأرسلها عليك . وحتى لو انتهت شدتك الحاضرة فى ساعة أو أقل سيعتبرها الله جداً ويقدرها كأمر عظيم وسيكافئك عنها خير الجزاء .

طبق هذه القاعدة فى كل أمور حياتك - لا تستسلم لأهوائك بل احكمها كما بلجام . متوجهاً بها قسراً نحو الهدف الرئيسى الوحيد - وهو أن تبقى داخل نطاق إرادة الله وتتقدم بحسب مشيئته . حينئذ ستكون كل رغباتك صالحة وحق وستظل هادئاً فى تجاربك متذوقاً عمق السلام فى إرادة الله .

لو آمنت بكل إخلاص انه لا يمكن أن يحدث لك شئ إلا بإرداة الله وإن كانت رغبتك الوحيدة هى أن تنفذ مشيئة الله بكل طاقتك فمن الواضح تلقائياً أنه سوف لا يوجد أى شئ يحدث لك إلا وتتقبله برضى .

عندما أقول أنه لا شئ يحدث لك إلا بإرادة الله فأنا أعنى الشدائد والعوز والحرمان تلك التى يرسلها الله إما لينبهنا ويعلمنا أو ليعاقبنا على خطايانا ، ولكنى لا أعنى خطاياك أنت أو خطايا البشر ، حيث أن الله لا يحب الخطية . هذه التجارب نافعة

لنا وقد دعيت بحق صليب إنقاذ ، ذاك الذى يضعه الله دائماً على حب محبوبيه وعلى أولئك الذين يتوقون إلى رضاه ، واحتمال ذاك الصليب أمر يسر الله جداً ويبهج صلاحه .

وعندما قلت : لا يجب أن نرغب فى التخلص من الشدائد ينبغى أن يفهم هذا القول على ضوء مشاعر التسليم الكامل لإرادة الله . نحن لا نقدر إلا أن نرغب فى التخلص من الأحزان ولا يمكن تفاديها . لأن الله ذاته قد وضع فى طبيعتنا رغبة العيشة الكريمة well being ولذلك احتوت الصلاة التى علمها لنا **لا تدخلنا فى تجربة** تلك التى نكررها مرات عديدة فى اليوم . فإن كان الله بعد ما سمع بلا شك هذه الصلاة ، يرسل لنا حزناً ، فمن الواضح أنها إرداة خاصة يجب علينا طاعتها نحن خليقته الواعية للواجب المفروض عليها ، والتسليم لها بقلب راض واحتمالها كشئ أساسى لخلاصك وخلاصى .

ففى تكرار الصلاة لا تدخلنا فى تجربة نعنى أيضاً **ليس كما أريد انا بل كما تريد أنت** (مت ٢٦ :٣٩) مقتدين بمخلصنا الصالح . أى ردد الصلاة الربانية ليس كأنك نافر من التجارب وتود لو تجنبتها بأى ثمن ، ولكن لأن الرب أمرنا أن نصلى كذلك ، وكن مستعداً فى أعماق نفسك أن تقابل كل ما سر الله أن يرسله لك بقلب راض ، وارفض الانقياد وراء رغبة حب الذات طامعاً فى حياة كريمة لا تنقطع ، فإن هذه الحياة مستحيلة على الأرض لأنها خاصة بالحياة الأبدية المستقبلة .

٤٤

محاربة مشورات الشيطان الشريرة
فيما يخص الأعمال الصالحة

عندما يرى الشرير المحتال تقدمنا الحقيقى فى طريق الفضيلة وحماسنا الشديد ونظامنا البديع ، بالرغم من كل محاولاته يضلنا بإغراءاته الواضحة الشر يبدأ أن يشكل نفسه إلى ملاك نور : أحياناً بأفكار تبدو جميلة ، وأحياناً بآيات من الكتاب المقدس ، وأحياناً بأمثلة من سيَر القديسين ، يحثنا أن نقوم بمحاولات نحو الكمال الروحى زائدة عن الحد أو فى غير وقتها ، كى يلقينا فى الهوة فى اللحظة التى نظن أنفسنا فيها أننا فوق القمة . وهكذا يوسوس للبعض أن يميتوا أجسادهم بقساوة عن طريق الصوم والجلد والنوم على الأرض المجردة وأشياء جسدية مثل هذه . حينئذ يسقطهم فى الكبرياء ، موهماً إياهم أنهم قد بلغوا أموراً عظيمة سامية ، أو يضنيهم المرض للدرجة التى يصبحون فيها غير قادرين على انجاز أبسط الأعمال الصالحة ، أو يُيأسهم بأحمالهم الشاقة فلا يقوون بعد على بذل أى جهد روحى حتى نحو خلاص نفوسهم ، وهكذا تبرد غيرتهم شيئاً فشيئاً ، فيلقون بذواتهم فى خضم الشهوات الجسدية والملذات العالمية بشغف أكثر من ذى قبل .

كم من نفوس هلكت بهذا الفخ الذى ينصبه العدو ، لأنها كانت مدفوعة بحماسة وغيرة حمقاء فهلكت من مغالاتها فى إماتة ذواتها وفى مهارتها النسكية التى هى اختراعها الخاص وصارت أضحوكة لقوات الشر ! !

طبعاً ما كان يحدث هذا لو أنها اتبعت مشورة صالحة ، أو تذكرت بأن هذه الإماتات الذاتية رغم أنها جديرة بالمدح ، ونافعة إن كان فى الجسد قوة كافية وفى النفس درجة كافية من الاتضاع، إلا أنه يجب ضبطها بمعقولات صالحة وتستعمل كوسائل فقط للتقدم الروحى ، دون أن تكون هدفاً فى حد ذاتها. فأحياناً تقل هذه الإمانات ، وأحياناً تزيد وأحياناً تتغير ، وأحياناً تتوقف كلية لفترة معينة .

فمن كانوا غير حازمين مع أنفسهم ، على عكس ما كان القديسون ، ولم يقدروا أن يرتفعوا إلى مستوى تلك الأعمال النسكية ، يمكنهم أن يتبعوا وسيلة أخرى فى حياتهم ، أى يمكنهم أن يظهروا ويقيموا ميولاً صالحة فى قلوبهم مثال ذلك :

✢ يكتسبون مثلاً عادة **الصلاة الحارة** .

✢ يشنون حرباً ضد أفكار الأوجاع والأهواء الرديئة .

✢ حراسة القلب ونقاوته .

✣ المحبة ، والصمت ، والعزلة .

✣ الوداعة والتواضع مع كل الناس .

✣ صنع الخير للمسيئين .

✣ حراسة أنفسهم ضد كل شر مهما كان ضئيلاً .

كل هذه الأعمال الصالحة إن كانت نابعة من القلب ، تكون مقبولة ومصدر سرور لله أكثر من اتقان الإمانات الجسدية المتزايدة .

زيادة على ذلك ، إننى أنصحك أن تستعمل الاعتدال عندما تمارس أنواع النسكيات الطبيعية إن كان لها ضرورة . لا تندفع فى العمل على مستويات عالية بل ابدأ من عند السفح . لأنه من الأفضل أن تتسلق إلى أعلى بالتدريج أفضل من قيامك بأعمال عالية عن مستواك فتضطر أن تهبط نازلاً إلى خزيك .

فى نفس الوقت أنصحك أن تتجنب التطرف فى الناحية الأخرى ، التى سقط منها الكثيرون بعدما كانوا رجالا في الروح، بعدما سيطر عليهم تدليل النفس والإشفاق على الذات . فاهتموا بتحفظ زائد على صحتهم مغالين فى التدقيق من أجل سلامة الجسد ، وكانوا يخافون أمام أى مجادلة أو أى مجهود روحى على صحتهم . لا يوجد فى أفكارهم ولا فى أحاديثهم موضوع

لهم من الحفاظ على صحتهم البدنية ، هكذا يخترعون ألواناً (أصنافاً) من الطعام يلذ حاسة الذوق والشم وليس صحيا على الإطلاق وبهذا يضرون بل يتلفون صحتهم من شدة وسواسهم الصحى .... كما أنهم يحرمون أنفسهم من بركة الجزاء الأسمى ، لأنهم لم يعملوا ما هو ضرورى لبلوغه .

وبالرغم من أن مقصدهم هو العمل لرضى الرب إلا أنهم فى الواقع يحاولون أن يجمعوا بين عدوين لا يصطلحان - الجسد والروح ، فهم لا يفشلون فى التدقيق بينهما فحسب ، بل يسببون أضراراً داخلة بالإثنين على السواء . فهم بهذا يحرمون الجسد من الصحة والروح من الإنطلاق والصفاء . لذلك فالنظام المعتدل، والحياة التى يسود عليها التعقل الذى يهتم باحتياجات النفس ، والتركيبات الجسدية الخاصة وحالته الجسدية الصحية يفيد النفس والجسد معاً فيكون الانسان أقل تعرضاً للخطر ، وأوفر صحة لأن مستوى الناس جميعاً ليس واحد ، رغم أنه يسود عليهم جميعاً قانون واحد هو أن يكون الجسد فى خدمة الروح .

تذكر أيضاً ما قيل أن بلوغ الفضائل سواء الجسدية أو النفسية ينبغى أن يكون تدريجياً بالارتفاع إلى أعلى قليلاً قليلاً .

وجع الدينونة وكيف تحاربه

الكبرياء أم الدينونة :

إن حب الذات ، والفكرة المتعالية عن أنفسنا ، يولدان شراً آخر يسبب لنا ضرراً بليغاً ، أعنى الحكم القاسى على الآخرين ودينونتهم . فنتجاهل وجودهم ، ونحتقرهم ، وإن أتيحت لنا فرصة نذلهم . هذه العادة الشريرة ، أو بالأحرى هذه الرذيلة متولدة عن الكبرياء ، وتتغذى وتنمو بها ، وبالتالى تغذى الكبرياء وتنميها لأننا فى كل مرة نسمح بدينونة الآخرين تتقدم الكبرياء خطوة إلى الأمام بواسطة الشعور المرافق للدينونة دائماً ، وهو الإحساس بأهمية الذات والثناء على النفس .

الحكم على الناس :

وحيث أننا ننظر نظرة متعالية لأنفسنا ، فمن الطبيعى أن تكون نظرتنا للآخرين من أعلى ، لذلك ندينهم ونحتقرهم . لأننا نظن فى أنفسنا أننا بعيدين جداً عن مثل هذه الأخطاء التى ننسبها للآخرين . وحينما ننظر بهذا الوضع الخاطئ إلى أنفسنا يراقبنا العدو ، ويفتح عيوننا ، معلماً إيانا أن نلاحظ بدقة كل ما

يقوله الآخرون وما يفعلوه . ومن هذه الملاحظات يرسم لنا فروضاً استنتاجية عن أفكارهم ومشاعرهم . ومن هذه الفروض تتكون فكرتنا عنهم وهى غالباً ما تكون خاطئة وغير صالحة . حيث أنه يبالغ فى تصوير ضعفات الناس ويطمس فضائلهم ، ولهذا تكون الأحكام الصادرة عليهم غير عادلة ... وينطبع العقل على سوء الظن والتشكك فى الآخرين بحيلة من العدو ، إذ يجعل هذا التيار دائم السريان فينا رغم أنه كاذب دائماً .

اكتشف حيل العدو :

لذلك يا أخى ، حيث أن العدو يراقبك باستمرار ، متحيناً الفرص التى يبذر فيك شروره .

ضاعف جهادك وسهرك على نفسك لئلا تقع فى الفخاخ المنصوبة لك .

فمجرد أن يظهر لك بعض الأخطاء فى أقربائك ، أسرع فى طرد هذه الفكرة .

لئلا تمتد بجذورها فيك وتنمو . القها بعيداً حتى لا يبقى فيك أى أثر لها .

ابدلها بالتفكير فى الصفات الحسنة التى تعرف أنها موجودة فى قريبك ، أو فى تلك المجموعة من الناس عموماً .

وإن كنت رغم هذا لم تزل تحس بضغط فكر الدينونة ، **الحق** بالحقيقة الآتية وهى أنه لا سلطان لك ولم يقمك أحد دياناً أو قاضياً لأحد . ليس فقط أمام الناس الذين بلا قوة ، بل أيضاً أمام الله القاضى القوى ديان الجميع .

هذه الأفكار المضادة لفكر الدينونة هى أقوى الوسائل لطرد الأفكار المفاجئة ، ولتحرير نفسك نهائياً من هذه الرذيلة.

خطيتى أمامى فى كل حين :

الطريقة الثانية - الفعالة جداً - هى أن لا تدع أفكار ضعفك الشخصى وأوجاعك وأعمالك الشريرة تفارق عقلك وذاكرتك وكنتيجة لهذا ستدرك أنك لا شئ . لأنك بلا شك ستكتشف فى نفسك عدداً ليس بقليل من الأوجاع والأعمال الخاطئة الشريرة . فإن كنت لا تسلم بهذا وتهز أكتافك قائلاً «ما يحدث فليحدث» فسوف لا تجد شفاءً من تلك الأمراض التى تقتلك ولكنك إن تصرفت بإخلاص وتدقيق ، فسوف لا تجد وقتاً تهتم فيه بأمور الآخرين وتنتقدهم بقساوة لأنك إن فعلت هذا سيدوى القول فى أذنك **أيها الطبيب اشف نفسك** (يو ٤:٢٣). «**اخرج أولاً الخشبة من عينك**» (متى ٧ : ٥) فوق هذا ، اعلم أنك حكمت بقسوة على قريبك ودنته من جهة بعض الأمور

الخاطئة ، فلا بد أن هناك جذراً صغيراً من نفس هذا الضعف غائراً فى قلبك أنت أيضاً . حيث أنه (أى قلبك) بطبيعته الوجعية، يعلمك أن تفترض افتراضات خاطئة عن الآخرين وتدينهم عليها الآن . **الانسان الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشرور** (متى ١٢ : ٣٥) ولكن العين النقية الخالية من الأوجاع ، تنظر بلا أوجاع إلى أعمال الآخرين وبلا أى شر « **عيناك أطهر من أن تنظرا الشر** » (حب ١ : ١٣) لذلك فحينما يأتيك الفكر بدينونة قريبك فى خطأ ما ، فوجه كل سخطك إلى نفسك كمرتكب لنفس الخطأ ومذنب فيه ، وقل فى قلبك. الغير المستحق مثلى ، كيف يمكنه أن يرفع رأسه ليرى خطايا الآخرين ، كيف أفترى عليهم بينما أنا غارق فى نفس الخطية وتعدياتى أكثر جداً منهم ! وبعملك هذا ستوجه إلى نفسك ذات السلاح الذى حدثتك الأفكار الشريرة أن توجهه ضد الآخرين . **وبدلاً من أن تجرح أخاك تكون قد ضمدت جرحك أنت .**

ترفق باخوتك :

إن كانت خطية أخيك مكشوفة أمام كل أحد وغير مستورة ، حاول أن تعرف سببها ليس بما يقترحه وجع الدينونة ، ولكن بما

يمليه شعورك الأخوى نحوه . وقل لنفسك : قد سمح الله أن يسقط فى هذه الخطية ، أو يمكث لفترة قصيرة بهذا الوضع غير اللائق ، كي يكون فى نظر نفسه غير مستحق ، ويجنى ثمار الاتضاع من محقرة الآخرين . ويسر به الله أكثر فأكثر . هذه النظرة ستكون نافعة وبلا ضرر . فمن الأفضل لى أنا أيضاً أن أحفظ نفسى على الأقل من إدانة الآخرين .

حتى وان كانت خطية الشخص كاملة الوضوح وليس هذا فقط بل مخزية ونابعة من قلب قاس غير تائب . لا تدنه ، بل ارفع عينك نحو أحكام الله العجيبة الغير مدركة ، لترى أن كثيرين من الناس كانوا من قبل مملوئين إثماً وبعد ذلك تابوا ووصلوا إلى درجة عالية من القداسة . كذلك آخرون كانوا فى مستوى عال من الكمال ، وسقطوا فى الهوة السحيقة . فاحذر أنت لئلا تقاسى هذه البلوى عن طريق ادانتك للآخرين .

✣ لذلك قف منتبهاً دائماً ، بخوف ورعدة ، خائفاً على نفسك أكثر من الآخرين وتأكد أن كل كلمة صالحة تعظ بها قريبك ، وكل شعور طيب تبديه نحوه ، هو عمل من أعمال الروح القدس وثمرته فيك . فى حين أن كل دينونة واحتقار لأخيك تأتى من طبيعتك الشريرة وهى مشورة شيطانية . لذلك فحينما تجرب بأفكار ردية من نحو أخيك . لا يغمض لك جفن حتى تزيل هذه التجربة من قلبك وتكون فى سلام كامل مع أخيك .

٤٦

فى الصلاة

أوضحنا سابقاً ضرورة **الثقة فى الله** ، **وعدم الثقة فى النفس** ، واستمرار الجهاد كأسلحة فعالة فى محارباتنا الروحية ، ولكن **السلاح الرابع وهوالصلاة أهم من الكل** . فعن طريق الصلاة تأخذ الأسلحة السابقة ملء قوتها ، وبها نحصل على سائر البركات الأخرى .

الصلاة هى وسيلة الأخذ ، وهى اليد التى نستلم بها كل البركات الموهوبة لنا بغنى من حب الله وصلاحه كما من مصدر لا ينفذ .

بالصلاة نضع سيف المعركة فى يد الله ليحارب أعداءنا ويغلبهم طوال محارباتنا الروحية . ولكى تظهر الصلاة ملء قوتها فيك ، اجعلها كتلة ملازمة طبيعية لروحك ، ويجب أن تحميها وتنهضها فيك باستمرار عن طريق ممارستك لهذه التداريب :

أولا : حياة الإيمان والصلاة :

ينبغى أن يكون لك إيمان قوى حى بأن الله فى عظم مراحمه وكثرة حبه ورأفاته يريد ... وهو دائماً على استعداد ... أن يعطيك

كل احتياجاتك لتخدمه بالحق ، ويغدق عليك كل بركة تحتاجها . مثل هذا الإيمان سيكون بمثابة وعاء يملأه الله بكنوز بركاته فى مراحمه اللانهائية . فبقدر سعة إنائك بقدر غنى العطايا التى ستجلبها صلواتك كل حين إلى أعماق نفسك . كيف يظن أحد أن الله المجد الذى لا يتغير قط ، والذى أمرنا أن نصلى له ووعد بأن يعطينا البركات التى نطلبها ، سيرفض أن يرسل لنا روحه ونحن نطلبه منه بصبر ولهفة . ألم يقل فكم بالحرى الآب الذى من السماء يعطى الروح القدس للذين يسألونه (لو ١١ : ١٣) أو لم يعطِ وعداً وكل ما تطلبونه فى الصلاة مؤمنين تنالونه ؟ (متى ٢١ : ٢٢) .

ثانيا : حياة التأمل والصلاة :

ينبغى أن يكون لك دائماً رغبة حية لتخدم الله وحده فى كل ما تعمل ، وتخدمه بالطريقة التى ترضيه . ولكى تحتفظ في داخلك بحيوية هذا الميل ينبغى أن يكون لك اقتناع ذهنى كامل ، بأن كل مخلوق عاقل عليه أن يعبد الرب ويقدم له الحمد والخدمة من أجل صفاته العجيبة : صلاحه ، عظمته ، حكمته وكمالاته العديدة الأخرى التى لا تحصى ، كذلك تفكر دائماً فى افتقاده الإلهى لك وتجسده بطريقة لا ينطق بها لأجل خدمة الخلاص لك. لقد خلصك وحررك من اللعنة العظمى ، من جراح وسم الخطية

وشفاك ليس بخمر وزيت أو بأى أنواع من العقاقير بل بالدم الثمين النازف من جنبه الأقدس وجسده القدوس المثخن بعذابات الجلد والأشواك والمسامير . إن تفكرت فى هذا كله ، فكيف بعد هذا لا تكرس كل لحظة من حياتك لخدمة جلاله قولاً وفكراً وعملاً! ؟ فوق هذا ، يجب أن لاتنسى الفائدة التى نحصل عليها نحن أنفسنا من تلك الخدمة . لأنها تجعلنا أسياداً على أنفسنا ، هازمين الشر ، وأبناء لله .

ثالثا : حياة التسليم والصلاة :

ينبغى أن تقرب الصلاة ولديك ميل طبيعى أنك لا تبغى إلا مشيئة الله لا مشيئتك الخاصة . أى أنك تصلى لأن الله يريد هذا ، وإن سألت شيئاً فى صلاتك ارغب فى تنفيذ إرادة الله فيك ، إما أن يستجيب لما تسأل أو يعطيك شيئاً مغايراً لأجل فائدتك ، أو لا يعطيك ما تسأل ولا شيئاً بديلاً له ، بمعنى ، ليكن فى ذهنك وقلبك أن توحد إرادتك مع إرادة الله تماماً ، مطيعاً لها فى كل شئ وبشتى الطرق حاول أن تقرب إرادتك نحو إرادة الله .

ولماذا هذا ؟ - لأن إرادتك مختلطة دائماً بحب الذات ، فهى غالباً ما تخطئ لأنها لا تعلم الصالح ، أما إرادة الله فهى دائمة الصلاح ، حكيمة ، وعادلة ونافعة ، ولا يمكن أن تخطئ أبداً لأن

شريعة الله ثابتة لا تتغير بكل ما كان وما هو كائن وما سيكون ، لذلك يليق بكل مخلوق عاقِل أنِ يطيع أحكامها برغبة ويجعل لها السيادة عليه فى كل الأمور .

لذلك ليكن هدفك الأقصى هو ارضاء الله . وأما إن كنت تشك فيما إذا كان أمر معين مُرضياً عند الله أم لا ، فاطلب من الله نفسه قائلاً بأنك تريد أن تعرف مشيئته فى هذا ، وتفكر فى ذاتك بأنك سوف لا تنفذ هذا الأمر إلا إن كان الله يريده أيضاً .

بالنسبة للأمور التى تتأكد أنها مقبولة عند الله ، كالفضائل، عليك أن تبحث عنها وتجد فى طلبها لكى ترضى الله فقط وتخدمه بأفضل الطرق ، وليس لأى غرض آخر ، حتى ولو كان روحياً .

رابعا : حياة الجهاد والصلاة :

ينبغى أن تأتى إلى الصلاة ، وفى جعبتك أعمالاً قمت بها ، متصلة بالموضوع الذى تصلى لأجله ، وبعد الصلاة ابذل أقصى جهدك لتكون مستحقاً أن تنال النعمة أو الفضيلة التى تسأل من أجلها . لذلك ينبغى أن ترفق عمل الصلاة بجهاد وتغصب وبذل أقصى جهدك نحو ما تسأل . فإن هذا هو نظام الحياة الروحية لأن التماس بعض الأمور من الله ، وبذل أقصى ما تستطيع من مجهوداتك الخاصة عملان يتبع أحدهما الآخر بالتبادل . أما إن

كان أحد يصلى من أجل فضيلة معينة وهو فى الوقت نفسه متهاون ومتراخى فى إقتنائها ، ولا يريد أن يتبع أى وسيلة لبلوغ هذه الفضيلة ولا يقوم بمحاولات من جانبه ليحصل عليها ، فحقاً هذا إنسان يجرب الله وليس مصلياً . لأن البار يعقوب يقول هكذا «طلبة البار تقتدر كثيراً فى فعلها » (يع ٥ : ١٦) .

إن ما يجعل الصلاة فعالة وذات تأثير هو كما يقول القديس مكسيموس « إنك بجانب تشفعك بأحد القديسين ليصلى عنك من أجل أمر معين ، عليك أن تصلى أنت ذاتك عن نفسك ، وأن تعمل كل ما هو ضرورى بكل غيرة لاستجابة صلاتك .

خامسا : عليك أن تربط فى صلاتك الأربعة عناصر التي يكتب عنها القديس باسيليوس وهى :

+ تمجيد الله .

+ تقديم الشكر له على مراحمه التى أظهرها لك .

+ اعترافك له بخطاياك وتعديك على وصاياه .

+ سؤاله أن يعطينا ما نحتاجه ، لا سيما لأجل خلاصنا .

فعلى هذا يمكنك أن تصلى مثلاً كما يلى :

« أيها الرب الهى أسبح وأرتل لمجدك غير المفحوص ، وعظمتك غير المتناهية - إننى إشكرك ، لأنك من أجل الصلاح وحده أعطيتنى أن أوجد وأشركتنى فى بركة خلاصك الذى تم بظهورك المحيى فى سر التجسد ، حتى أنك خلصتنى ، دون معرفتى ، من كل المخاطر التى هددتنى وأنقذتنى من أيدى أعدائى غير المرئيين . أعترف لك أننى مراراً كثيرة أسكت ضميرى ، وتعديت وصاياك المقدسة بلا حياء ، وهكذا أظهرت نفسى ناكراً لأفضالك العديدة المختلفة ، يا أبى الرحيم ، لا تجعل جحودى يكثر عن مراحمك ، بل تغاضى عن خطاياى ومعاصى . انظر بشفقة إلى دموع ندامتى ، وبحسب كثرة رأفاتك ساعدنى الآن أيضاً - امنحنى ما أحتاجه من أجل خلاصى ، ودبر حياتى فى رضاك كى أمجد اسمك القدوس أنا أيضاً غير المستحق » .

✣ وفى نهاية هذه الصلاة يمكنك أن تذكى احتياجاتك واحدة واحدة ، الروحية والنفسية والجسدية وإن كنت تدرب نفسك فى فضيلة معينة ، اذكرها أيضاً واسأل معونة من الله لتتقدم فيها نحو الكمال .

✣ وإن كنت متضايقاً من ضغطات بعض الأوجاع ، اطلب معونة فى المقاومة والصراع .

✣ وان كنت تقاسي ظلماً أو أذى ، أو خسارة أو شدة فلا تنسى أن تقدم شكراً عنها إلى اللّه ، حيث أنه أرسلها بحسب مشيئته كلية الصلاح ، واعلم أنها حلت بك لأجل فائدتك أنت شخصياً .

سادسا : الشفاعة فى الصلاة :

كى تكون صلاتك فعالة أمام اللّه ، وتستدر حنانه ، زينها واعطها أجنحة الإيمان الراسخ والاعتقاد الثابت ليس فقط فى رأفات اللّه غير المحدودة ، ووعوده التى لا تتغير بأنه يسمعنا عندما ندعوه قبل أن تنتهى صلاتنا (أش ٥٨ : ٩) بل أكثر من كل شئ فى قوة الاعتقاد بربنا يسوع المسيح الذى تجسد من أجلنا وقاسى موت الصليب وقام وصعد إلى السماء وجلس عن يمين اللّه الآب حيث يشفع دائماً فينا .» (اللّه) الذى لم **يشفق على ابنه لأجلنا أجمعين كيف لا يهبنا أيضاً معه كل شئ** » (رو ٨ : ٣٢) كى ما تستجاب صلاتك .

اطلب أيضاً شفاعة والدة الإله العذراء مريم التى تصلى لأجلنا نهاراً وليلاً وشفاعة سائر القديسين ورؤساء الملائكة ، والملائكة ، والرسل والرعاة والمعلمين والشهداء وآبائنا القديسين وأمهاتنا القديسات . وشفاعة ملاكك الحارس والقديس الذى

تحمل اسمه والقديس المكرسة على اسمه البيعة التى **تعمدت فيها** أو المعتاد أن تصلى فيها . . . فعندما **تقرن صلاتك بهذه** الاستشفاعات يكون ذلك علامة على اتضاعك الذى يسر به الله جداً وأكثر من أى شئ لأنه ينظر بعين الرأفة والحب لأى شخص بالأكثر إلى الوديع والمتضع « **القلب المنكسر والمتواضع يا الله لا تحتقره** » (مز ٥١ : ١٧) .

سابعا : حياة المثابرة والصلاة :

ينبغي أن تتلو صلاتك دائماً بالتهاب وبلا ملل . كما يقول الرسول : **واظبوا على الصلاة ساهرين فيها** (كو ٤ :٢) لأن الصبر عن اتضاع ، واللجاجة بلا ملل فى الصلاة تجعل الله يغلب من تحننه ، كالمثل الذى قاله الرب عن لجاجة الأرملة التى استمالت قاض ظالم شرير أن يعطيها ما تطلب . لقد أعطى الرب مثل هذا المثل لغرض معين - ليعلمنا أن لا نمل فى الصلاة بل نصبر كما نقرأ فى الأنجيل وقال لهم أيضاً مثلاً فى أنه ينبغى أن يصلى كل حين ولا يمل (لو ١٨ : ١) فإن كان الحاح أرملة قد أجبر قاضى ظالم أن يعطيها ملتمسها ، فهل يمل الله من سماع صلواتنا ، إن كنا نثابر على التضرع وهو جوهر الرأفة والحنان؟!

لذلك عندما تسأل اللّه أن يمنحك شيئاً ما ، وأبطأ فى الاستجابة ، استمر فى الصلاة ، مؤمناً إيماناً راسخاً فى أعماق قلبك فى معونة حبه ، لأن الصلاة باجتهاد ، لا يمكن أن تنسى من اللّه ، وهو على استعداد دائم أن يسكب بركاته الغنية التى تفوق ما يتوقعه المصلى بكثير ، إن لم يكن فيه عائق .

أما إن رأى اللّه أنه من الأفضل أن لا تستجاب صلاتك بالصورة التى تطلبها ، فى هذه الحالة يرسل لك أموراً صالحة بدلاً عما تسأل تكون أكثر فائدة بالنسبة لك سواء شعرت بها أو لم تشعر .

وعلى ضوء هذا يتضح أن الصلاة لا بد أن تستجاب . كل ما يحدث هو أننا حينما نسأل فى جهالتنا عن أمور غير مفيدة لنا ، لا يرسلها لنا اللّه ، بل يرسل أموراً أخرى مفيدة دون أن نشعر . لذلك داوم فى الصلاة بصبر عالما أنها لا يمكن أن تضيع سدى ، ولا يمكن أن تكون بلا ثمر على الأطلاق إن كنت لم تأخذ ما طلبت . تأكد أنك ستأخذ أو أخذت خيراً آخر بدلا عنه وإن كنت لا تراه - هذا الخير - ولم تحس به ، لا تحاول أن تستقصى لماذا حدث هذا ؟ بل عد إلى الفكر بأنك غير مستحق

واملأ نفسك بأفكار ومشاعر الإتضاع . فإن رسخت هذه الأفكار فى نفسك نتيجة للصلاة ، فحتى لو لم تأخذ شيئاً على الأطلاق سواء شعرت به أو لم تشعر ، فيكفى أن هذه المشاعر نفسها أن تكون ثمرة لصلاتك لأنها نافعة لك ومقبولة كثيراً أمام الله .

اسمع ما يقوله القديس يوحنا الذهبى فمه : الصلاة بركة عظيمة إن كانت تمارس بحالة داخلية صحيحة . وإن علّمنا أنفسنا أن نشكر الله دائماً ، سواء أخذنا ما نسأل عنه أو لم نأخذه فهذا أيضاً يكون سبب بركة لنا . لأنه حينما يعطى فهذا لخيرك ، وحينما لا يعطى فهذا لخيرك أيضاً . لأنك حينما تأخذ سؤالك فمن الواضح تماماً أنك قد نلته ولكن حينما لا تأخذ ، فإنك نلت أيضاً ، لأنك بهذا لم تأخذ ما كان مضراً لك بكل تأكيد . وعدم إعطائك ما يضرك هو عطية فى حد ذاتها . لذلك ، سواء أخذت ما تطلب أم لم تأخذ ، قدم شكراً لله دائماً ، معتقداً أن الله لا يعطينا إلا ما هو صالح لنا .

لذلك صلِ إلى الله دائماً شاكراً إياه عن كل شئ معتقداً ومؤمناً أنه الأفضل لك ، وأن الله يريد خيرك ، وهو الذى يدبر كل أمورك بحكمته الإلهية وهو المحب المنعم عليك سواء أعطاك ما

تســأل أو لـم يـعـطِ . اثبت فـى هـذا الإيمـان ، وكن دائمـاً طـائعـاً للعناية الإلهية متضعاً أمـام تدابيرهـا ، مقابلاً بشكر وفرح كل ما يحدث لك سواء كانت أموراً سارة أم غير سارة .

+ + +

٤٧

الصلاة الداخلية

الصلاة العقلية أو الداخلية ، تكون عندما يجمع الإنسان عقله فى القلب ، ويرسل صلوات إلى اللّه من هناك ، وليس بصوت عالٍ بل بتعبيرات صامته ، مسبحاً اللّه وشاكراً لجلاله . معترفاً ، ونادماً على خطاياه ، وسائلاً اللّه أن يعطية احتياجات من البركات الروحية والجسدية . وعلى الإنسان أن لا يصلى بالكلمات فقط بل بالذهن أيضاً ، كذلك ليس بالذهن فقط بل من القلب أيضاً لكى يتبصر الذهن ويفهم جيداً ما يقال من كلمات . ويدرك القلب بما يفكر فيه الذهن . عندما تقترن هذه العوامل معاً ، تكون الصلاة صلاة حقيقية ، ولكن إن نقص منها شئ ، فالصلاة إما أن تكون ناقصة، أو أنها لا تدعى صلاة على الاطلاق .

اشتراك اللسان والعقل والقلب :

لا بد بكل تأكيد أنك سمعت هذه التعابير : صلاة الكلام ، صلاة العقل ، صلاة القلب ، وربما سمعت شروحاً عن كل واحدة منها على انفراد . فما السبب فى هذا الفصل بين أجزاء الصلاة المكونة لها ؟ السبب هو أنه ، بسبب تكاسلنا يحدث أحياناً أن اللسان يردد كلمات الصلاة المقدسة ، بينما يجعل العقل بعيداً

فى أمر آخر ، أو أن يفهم العقل كلمات الصلاة ، ولكن القلب لا يستجيب لها بالمشاعر . فى الحالة الأولى تكون الصلاة مجرد كلمات وليست الصلاة على الاطلاق فى الحالة الثانية تكون كلمات قد ارتبطت بالمعانى العقلية وهذه صلاة ناقصة غير كاملة . أما الصلاة الحقيقية فهى التى يشترك فيها اللسان والعقل والقلب معاً .

الصلاة القلبية والوجود فى حضرة الله :

✣ توجد أيضاً صلاة من القلب فقط ، وهذه بنعمة من اللّه وهى صلاة روحانية حين يتحرك الروح القدس فى القلب ويشعر به دون أن يكون له دور فى هذا لأن الروح يعمل من تلقاء نفسه. هذه الصلاة تكون للكاملين ، أما الصلاة الممكنة للكل والمطلوبة من الكل هى الصلاة التى يرتبط فيها الذهن والمشاعر مع كلمات الصلاة .

✣ يوجد أيضاً نوع من الصلاة يسمى الوجود فى حضرة اللّه ، عندما يتركز الإنسان فى قلبه تماماً ، ويتأمل الله داخلياً كأنه موجود أمامه وفى داخله، وتسرى فيه مشاعر مناسبة – إما مشاعر **مخافة اللّه** ، أو **دهشة وخضوع** أمام عظمته ، **أو ايمان ورجاء** فى محبته، أو **حب وتسليم** لمشيئته ، **أو ندامة**

واستعداد لأى تضحية من أجله . مثل هذه الحالة تأتى عندما يكون الإنسان مغموراً فى أعماق لجج الصلاة بالقلب والعقل واللسان . إن كان شخص يصلى بالطريقة الصحيحة ولفترة طويلة ، تتكرر هذه الحالات عنده كثيراً ، وأخيراً تدوم هذه الحالة باستمرار عنده ويكون حينئذ سائراً أمام الله فى صلاة دائمة . لقد كانت هذه حالة داود الذى قال عن نفسه « **جعلت الرب أمامى فى كل حين لانه عن يميني فلا أتزعزع** » (مز ١٦ : ٨) .

لذلك يا أخى إن أردت أن تكون صلاتك محملة بأثمار كثيرة ، لا تكتفى بالصلاة الصوتية وحدها ، بل صلِ أيضاً بعقلك وبقلبك - مستخدماً عقلك ليفهم ، ويتنبه إلى كل الكلمات التى تقال ، وقلبك ليحس بها . وأهم شئ أن تصلى بقلبك ، فالصلوات النابعة (المتفجرة) من القلب تكون كومضات البرق التى لا تستغرق سوى دقيقة واحدة لتعبر إلى السموات ، وتظهر أمام عرش الله الكلى الرحمة فيسمع لها الله ويميل إلى استجابتها أكثر من الكل . هذه كانت الصلاة التى صلى بها موسى عندما كان واقفاً أمام البحر الأحمر وبسرعة سمع صوت الله يقول له « **مالك تصرخ إلىّ** » (خر ١٤ : ١٥) وأعطاه الله القوة ليحرر شعبه من الخطر الذى كان يتهددهم .

٤٨

كيف تتدرب على الصلاة الداخلية

إننى أفترض أنك بعد ما قرأت ما سبق ، ستتسأل : كيف تمارس هذه الصلاة ؟ والإجابة هى : درب نفسك دائماً أن تصلى بالطريقة المبيَّنة بالضبط ، أعنى ليس بمجرد الكلمات ولكن بالعقل والقلب ، وستتعلم ممارستها . كيف تعلمت القراءة ؟ لقد بدأت بالعمل فى القراءة وبعد ذلك تعلمت ... كيف تعلمت الكتابة ؟ لقد بدأت أن تكتب وهكذا تعلمت . وبنفس الطريقة ستعرف كيف تصلى بالقلب والذهن مع الكلمات إن بدأت فى هذا واتبعته بدقة .

أنت تعرف طبعاً كلمات الصلاة – لقد تعلمتها منذ حداثتك وتجدها مكتوبة فى كتاب الصلوات ، وكتاب الخدمات بالكنيسة إنها الصلوات النابعة من قلوب قديسين وقديسات تحركوا بالروح القدس وعبروا أمام اللّه عن اشتياقات قلوبهم بهذه الكلمات التى تحوى روح الصلاة . لذلك فإنك إن قرأتها كما ينبغى ، ستمتلئ أنت أيضاً من هذه الروح مثلما تتحد روح كاتب مع قارئه إن كان يطالع كتاباته بانتباه . كل واحد قد اختبر هذا ، إننى متأكد أنك اختبرت نفس هذا الاختبار .

إن كلمات الصلاة مجموعة ومرتبة فى كتب الصلاة . لذلك فلست فى حاجة أن تجمعها أو ترتبها . عليك فقط أن تقتنى لك كتاب صلاة (أجبية) وفى الأوقات المحددة للصلاة اقرأ الصلوات المدونة فيه منتبهاً لكل كلمة ، متفكراً فى الأفكار التى تعبر عنها ، ومحاولاً أن تجدد فى قلبك الأحاسيس التى تثيرها الصلاة فى من يقرأها .

ستقول إن كل الناس حقاً يفعلون هكذا ، فإن كان الأمر كذلك، لماذا لايصل كل انسان إلى الصلاة الحقيقة ؟ السبب هو أنهم بالرغم من اتمام كل هذا - أى فتح كتاب الصلاة ، والوقوف أمام الأيقونة ، والقراءة لا يجمعون عقلهم وقلوبهم فى كلمات الصلاة . فعقولهم فى غفلة منهم تشرد ، والقلب يتبع أهواءه الخاصة بدلاً من الصلاة . أما أنت متى صليت ، فاحصر عقلك فى كلمات الصلاة ، واجعل قلبك يمتص ما يقال وستتذوق ثمرة الصلاة حالاً .

هكذا ، ما دامت لك كلمات الصلاة ، وتعرف معانيها وتفهمها وتشعر بها ، فالباقى متوقف عليك : الصلاة والنجاح فيها أمر فى يدك أنت . اشتاق بلهفة وغيرة وستنجح . وسأضف أيضاً بعض الإرشادات لتسهيل سبيل النجاح .

أصلى بالروح وأصلى بالذهن :

حاول أن تمعن النظر وتشعر بالصلوات التى تقرأها . ليس عند ساعة الصلاة فقط بل وفى الأوقات الأخرى أيضاً . فإنك إن فعلت هذا سيسهل عليك استرجاع كل ما تجريه هذه الصلاة حينما تصلى . وبمجرد البدء ببعض الصلوات سيتوارد إلى ذهنك فوراً كل الأفكار والمشاعر التى تحويها . وسوف تخرج الكلمات كما لو كانت منك أنت ، ومتولدة من قلبك أنت ونابعة منه وليست داخلة إليه .

خبأت كلامك فى قلبى :

بعد أن تتذوق الصلاة بفكرك ومشاعرك ، اجتهد أن تحفظها عن ظهر قلب ، لأنك بهذا تحمل الصلوات فيك دون حاجة إلى كتاب ؛ لأن الصلوات عندما كانت فى كتاب كانت خارجة عنك ، ولكن عندما تحفظها عن ظهر قلب تصير فى داخلك ، وكائنة معك مهما كانت الظروف والأحوال . زيادة على ذلك ، حينما تردد الصلوات من الذاكرة ، فأنت تعمق الأفكار والمشاعر فيك بطريقة أفضل من مجرد قراءتها وامعانك النظر فيها ، وشعورك بمعانيها . حينما تتعلم هذه الصلوات ، ليس بحفظ كلماتها فقط عن ظهر قلب، بل وبالاحتفاظ بالأفكار والمشاعر التى تحولها فيك، سيشيد فيك بناء الصلاة . وهذه أفضل طريقة لتكوين عادة الصلاة الحقيقية .

تهيأة النفس للدخول أمام الله :

عندما يحين الوقت لتلاوة الصلوات ، لا تبدأ فيها مباشرة بمجرد أن تنتزع نفسك من أعمالك اليومية العادية ، ولكن اعدد نفسك أولاً . « قف صامتاً برهة حتى تبدأ مشاعرك » كما يقول كتاب الصلوات . اذكر ماذا تريد أن تعمل ، من أنت ، ومن هو الذى سيصلى ، ومن هو الذى ستتلو صلواتك قدامه ، وما هو الذى ينبغى أن تقوله بالضبط ؟ وكيف ؟ هذا الاعداد ضرورى ولا بد منه - فى الصباح ، لأن النفس تكون مثقلة من النوم الكثيف ، واهتمامات اليوم الجديد التى تقفز إلى ذهنك بمجرد استيقاظك . وفى المساء ، تكون النفس ثقيلة أيضاً بالانطباعات المختلفة التى مرت علينا أثناء النهار وبالأخص الأمور ذات التأثير الشديد سواء السارة أو غير السارة - حاول أن تكنس هذه الأشياء من ضميرك لكى ما يشغل عمل الصلاة كل انتباهك ولكى تستطيع أن تكرس الوقت وتفرزه لعمل الصلاة بنوع خاص . وإن كانت هناك أمور لا زالت تثيرك ، ولم تنجح فى التخلص منها ، حوّل هذه الأمور إلى موضوع للصلاة ، للشكر أو لطلب المعونة الإلهية أو للتحرر من الخطية أو لتسليم الذات وكل ما تملك لإرادة اللّه .

فلندن وسيلتي قدامك :

قبل البدء فى الصلاة ، اعلم أنك واقف فى حضرة اللّه واملأ نفسك بمشاعر الخشوع والوقار وأحيي فى قلبك الإيمان بأن اللّه يراك ويسمعك وهو لا يصرف وجهه عن طالبيه بل ينظر إليهم بحنو بالغ وإليك أنت أيضاً ساعة صلاتك ولتقترن صلاتك بالرجاء أن اللّه على استعداد أن يمنح ، وهو دائماً يمنحك ما تطلب إن كان ذلك لفائدة روحك ولبنيان حياتك .

صبرت نفسي لناموسك :

وإذا بلغت نفسك هذه الحالة ، قل صلواتك بعمق وانتباه ، باذلاً أقصى جهد لتجعلها خارجة من القلب كما لو كانت كلمات الصلاة منك أنت . وبالرغم من حفظك إياها عن ظهر قلب ، لا تدع انتباهك يتشتت أو أفكارك تهرب . وبمجرد شعورك بهذا ، اسرع بإرجاع أفكارك إلى داخل قلبك وكرر صلواتك من النقطة التى شرد فكرك من عندها . تذكر أن الانتباه لا يشرد عندما يكون القلب ممتلئاً بمشاعر الصلاة لذلك ليكن اهتمامك الأول بهذه المشاعر . لا تتسرع فى تلاوة صلواتك بل استمر إلى نهايتها فى خشوع وصبر يليقان بهذا العمل المقدس .

أثناء الصلاة :

إن حدث أن مس قلبك موضوع معين أثناء تلاوتك للصلوات بحسب الطريقة السابقة واستولى على انتباهك كشئ مقارب لحالتك الخاصة . وحركك لتصلى بكلماتك الخاصة لا تدع هذه الفرصة تفوتك ، بل توقف وصلِ بكلماتك الخاصة حتى تشبع احتياج شعور الصلاة الذى ثار فيك .

ما بعد الصلاة :

إن كنت تشتاق لتلاوة الصلاة بهذه الطريقة ، ستقتنى روح الصلاة بسهولة ، تلك الروح الواجب أن تحتفظ بها قوية وفعالة بقدر الإمكان . ولكى يكون لك هذا ، لا تلقى بذاتك بعد الصلاة فى خضم الاهتمامات اليومية ظاناً بأنك قد أكملت قانون الصلاة وبهذا أنهيت واجبك نحو الله ، فتطلق لأفكارك ومشاعرك العنان . كلا ، حاول أن تحفظ نفسك باقى اليوم كما كنت أثناء صلاتك . ولكى تنجح فى هذا لا تنسى أبداً أنك سائر أمام الله وأن يده وحدها هى التى تحرسك من هاوية الهلاك . وحين تضع هذا فى ذهنك ، تمم أعمالك الكبيرة والصغيرة كما يريد الله وبحسب مشيئته ، طالباً بركاته ومحولاً كل الأشياء لمجد اسمه القدوس .

إنك إن فعلت هذا تكون فى حالة صلاة حقيقية إلى أن تحين ساعة الصلاة المسائية وحين تنفذ صلاة المساء بنفس الطريقة ستنام ، هادئاً أثناء الليل . وهكذا تكون قد قضيت نهاراً وليلاً فى حالة صلاة جيدة . وعندما تقضى يوماً بعد يوم بهذه الطريقة ستبلغ إلى ملء الصلاة القوية فى شهور قليلة أو ربما فى أسابيع . وستكون الصلاة كمصباح لا يخفت فيك ، دائمة الاضطرام فى قلبك .

ضرورة المواظبة :

سأضيف قاعدة صغيرة أخرى ، وهى ضرورة استمرار عمل الصلاة من لحظة بدايتها حتى الوصول إلى بعض التقدم بلا انقطاع . أما إن صليت اليوم حسناً واحتفظت فى داخلك بحالة الصلاة ، ولكنك تراخيت غداً وأمضيت النهار متوانياً لا تبلغ أى نجاح فى الصلاة وتكون كمن يبنى اليوم ويهدم ما يبنيه غداً . وفى النهاية تجف الصلاة نهائياً ، وتصبح النفس غير قادرة عليها ، فإنك إذ قد بدأت مرة ، عليك أن تستمر فى الصلاة بصبر بلا ضعف ، ولا وهن يحدث من التراخى أو الكسل الذى ربما نتعرض له أحياناً .

٤٩

فى الصلاة الارتجالية

كل ما قيل من قبل هو عن صلاة (الأجبية) . وهى تلاوة كلمات ليست من الشخص نفسه ، رغم أنه يتلوها بتجمع فكرى وعاطفة قوية ، فهل يحصر الإنسان نفسه فى هذا النوع من الصلاة دائماً ؟ . الصلاة نفسها هى التى ستجيب للمصلى عن هذا السؤال . ابدأ بالصلوات المحفوظة عن ظهر قلب على الوجه الصحيح . ومن هذه البداية ستنغرس الصلاة فى النفس . وبقدر ثبات غرسها وتعمقه ، تحث الإنسان أن يرفع صلوات ارتجالية شخصية كما هى مصورة فى قلبه بحسب إحتياجه . فعن طريق الصلوات المنتظمة سيرسل إلى الله صلواته الخاصة أيضاً . فالصلاة الارتجالية لها مكانها المميز وهى جزء من عمل الصلاة .

لقد ذكرت فى الفصل السابق (بند ٦) لو حدث أثناء تلاوتك لكلمات الصلاة المقروءة أن بعض الكلمات مست نفسك وملأتها ، لا تفوتها دون التفات بل توقف وصلِ بكلماتك الخاصة عن الشئ الذى يملأ نفسك بعد هذا ....

أمور كثيرة تدفعك للصلاة :

كذلك وأنت تقرأ كلمة اللّه وتلاقت آية مع حاجة فى نفسك أو إذا أعجبك قول من كتابات الآباء القديسين أثناء قراءتك لكتاباتهم . أو عندما تعكس بعض الخلائق مشاعر إلهية فى نفسك. عن عظمة اللّه وكماله : أعمال خلقته العجيبة ، قدرته على كل شئ ، عنايته ، أعماله العجيبة ، وافتقاده الإلهى لنا بالتجسد كى يخلصنا ، أو عندما تستثيرك بعض الأحداث فى حياتك اليومية وتؤثر فى نفسك بنوع خاص ، وتستحوذ على انتباهك وتدفعك أن ترفع صلاة إلى اللّه فى الأعالى ، تمهل كل هذه الدوافع بل استجب لتأثيرها واقطع عملك مهما كان ، متوقفاً ولو لفترة قصيرة لترفع فيها صلاة إلى اللّه .

علاقة الصلاة الإرتجالية بالصلوات الأخرى :

هذه الدوافع تعنى أن عادة الصلاة قد تأصلت فى قلبك وامتلكها وجدانك لأن هذه الانطباعات لا تأتى من مجرد التدرب على الصلاة ، بل تأتى بعد الثبات لوقت طويل فيها . وتكون هذه الدوافع الداخلية دليل تقدمك فى عمل الصلاة . وبقدر شيوعها وكثرتها فى حياتك بقدر ما يكون قلبك قد امتلأ بروح الصلاة . حتى أن جميع أنواعها:الصلوات الأخرى تنتهى إلى كمالها فى

الصلاة الارتجالية ، رغم أنه فى الحقيقة الواقعة لا تلغى الصلاة الارتجالية بأنواعها الصلوات الأخرى ، بل تدخل فقط فيها لأنها من نفس الطبيعة ومن نفس درجتها الفاضلة، أما الصلاة الارتجالية نفسها فلا يمكن الاستغناء عنها ولا تستبدل إلا بالوقوف فى حضرة الله بتأمل صامت

واعلم يا أخى أنه أحياناً يتولد دافع الصلاة فى القلب من تلقاء ذاته ، وفى حالات أخرى تتولد الصلاة فى القلب مصاحبة لانطباع معين دون بذل جهد من جانب المصلى . فى الحالة الأولى عليك أن ترتب صلاة مناسبة للدافع المتوافر فيك . أما فى الحالة الثانية عليك أن تنصت فقط ولا تتدخل فى تلك الصلاة المنسكبة من القلب.

احذر شكلية الصلاة :

وأذكرك أيضاً ، لا تحاول أن تصنع صلاة دون أن يكون لديك الدافع والضرورة الداخلية ، لأنه يمكنك أن تركب حديثاً بديعاً لله ولا يعتبر هذا صلاة . لأنه سيكون مجرد تنسيق للألفاظ والأفكار ولكنها خالية من روح الصلاة . لا تفعل ذلك لأنه سوف لا يمكنك أن تتجنب المجد الباطل ، والفكرة المتعالية عن نفسك ، وهذه تقود إلى خنق الصلاة الحقيقية وجعلها شكلية .

وفيما يخص الصلوات التى تتكون فى القلب من تلقاء نفسها، يكون الدافع إليها هو أمر لا يؤثر فيك أنت شخصياً وتحتاجه بنوع خاص . . . وهى - الصلوات التى تكون من القلب - إما أن تكون من عناصر الصلاة المتجمعة فى القلب من كثرة ممارستها وهضمها ، وإما أن تنتج من عمل النعمة الإلهية ، وفى كلتا الحالتين تكون هى بذرة الصلاة الروحية وجنينها ، تلك التى ذكرتها فى الفصل السابع والأربعون . وعندما يمنح لك الرب هذه الدرجة ، اعلم أنه يمكنك أن تقترب إلى حدود الكمال . فاشكر الله ، وسر فى طريق حياتك بخوف ورعدة لأنه بقدر ما يكون الكنز ثميناً قيماً، بقدر ما تكون نظرات العدو الحسودة إليك .



٥٠

فى الصلوات القصيرة

يقظة القلب وحراسته :

قلت مرات عديدة من قبل أن الصلاة الداخلية هى الصلاة الحقيقية تلك التى لا تعتمد على الألفاظ فقط بل وعلى الذهن والقلب أيضاً . هذا النوع من الصلاة يستحوذ على كل الانتباه ويحفظه داخلنا فى القلب . والثبوت فى الأمور الباطنة علامة أكيدة على الصلاة الحقيقية والشرط الأساسى لتحقيقها . وثمار ثبوت الإنسان داخلياً فى الصلوات الباطنة هى التفكر بأن اللّه حاضر ويصغى للصلاة ، ورفض كل الأفكار الأخرى وهذا هو ما يسمى - **يقظة القلب وحراسته** . لذلك فليكن حرص كل انسان يشتاق أن يتقدم فى الصلاة ، هو أن يعلو متجهاً نحو هذا الهدف : أى ، أن لا يفارق انتباهه قلبه منهضاً وحارساً إياه من كل الأفكار عدا فكر اللّه وحده ولا يتشتت انتباهه فى أى عمل. مهما كان مبتعداً عن اللّه بل يشعر باستمرار أنه كائن فى حضرته الإلهية كما لو كان أمام وجهه وهذا هو عمل الصلاة المرتفع .

والطريق لهذا هو تلاوة الصلوات بالطريقة المبينة سابقاً فإنها هى التى تجعل العقل أن يتركز فى القلب ويتجه بكل انتباهه نحو الله ويدوم هناك . ويكون من الطبيعى للشخص المداوم على التدرب فى هذه الصلاة والذى عرف قيمة تركيز العقل فى القلب، أن يشتاق ليكون دائماً « فى الروح » . لأن الصلاة الدائمة تكون قد سكنت فيه برغبة قوية والرغبة تقود إلى محاولات لإشباعها . إن كل من أحسوا بهذه الرغبة تضطرم فى قلوبهم ، تراهم يطلبون وسيلة لبلوغ الصلاة الدائمة ، ثم إن كل إرشادات الآباء القديسين المختصة بيقظة القلب وحراسته تقود إلى هذه الرغبة . وليس بهذا الاتجاه أى مصدر آخر سوى النمو فى الصلوات المقروءة .

الطريق إلى اليقظة الدائمة :

إن شعرت بهذه الرغبة أنت أيضاً . ستسأل كيف أصل إلى أن أدوم أمام وجه الله باطنياً ؟ وكيف أبلغ حراسة واعية مستمرة للقلب ؟ فى الواقع إن الصلاة المقروءة هى فاتحة الطريق وبدايته. ولكنها لا توصل إلى ذات الهدف . وهى ليست كمال عمل الصلاة وقوتها المطلوبة . إن الصلاة المقروءة مركبة إلى حد ما ، وهى تحوى موضوعات كثيرة تقدمها إلى العقل الواعى . هذه

الموضوعات رغم كونها مقدسة ، إلا أنها ربما تذكر الشخص بموضوعات أخرى متصلة بالحياة اليومية فى المجتمع . وتقود إلى موضوعات عالمية غير خشوعية بحسب قوانين تواتر الأفكار والمرئيات الطبيعية . لا يمكن أن تخلو أكثر الصلوات المقروءة من الجهاد والمثابرة ضد فكر يشرد بعيداً ويتجول هنا وهناك وحيث أن هذا يجعل الصلاة تضطرب وتفقد نقاوتها ، فلا يوجد شخص يصلى إلا وهو متكدر بهذا الضعف ويريد أن يتحرر منه . وقد اهتم الآباء بهذا العجز منذ زمان بعيد وقاموا بمحاولات روحية فى حياتهم من أجل ذلك . فما هى الطريقة التى اهتدوا إليها كى تعالج هذا النقص فى الصلوات المقروءة ؟ الطريقة التى اهتدوا اليها هى ترديد صلوات قصيرة تحفظ الفكر فى الداخل دائماً أمام وجه الله . ولا تدع له فرصة ليشرد أو يفلت بعيداً . يذكر القديس كاسيان إن هذا التدريب كان شائعاً فى مصر فى زمانه (المناظرات ١٠ : ١٠) ومن أقوال الآباء الآخرين نرى أن الصلوات القصيرة كانت مستعملة فى جبل سيناء . وفى فلسطين وفى سوريا . وفى كل الأماكن الأخرى حيث العالم المسيحى . وكانت معانى الصلوات القصيرة تدور حول الدعاء « يارب ارحمنى » وصلوات كثيرة أخرى موجودة فى كتب الخدمات الكنسية (الخولاجى) والمزامير (الأجبية) .

لتكن لك صلاتك القصيرة :

لذلك أنصحك أن تختار لنفسك صلاة قصيرة أو عدة صلوات ورددها باستمرار فمن كثرة تكرارها يتعوّد لسانك ترديدها وهكذا تحفظ فكرك متجمعاً فى نقطة واحدة فقط وهى تذكر اللّه .

كل شخص له حرية الاختيار بالنسبة للصلوات القصيرة التى يستعملها خاصة به . اقرأ المزامير وهناك تجد فى كل مزمور استغاثات وابتهالات وتضرعات إلى اللّه فأختر منها ما يناسب حالتك واحفظها عن ظهر قلب وكررها فى كل حين وبث هذه الصلوات فى صلاتك الخاصة المقروءة واجعلها على لسانك فى كل الأوقات .

لا ترتبك بعبارات كثيرة :

لا يكن لك صلوات قصيرة مختلفة لئلا ينتقلإنتباهك من واحدة لأخرى وتصل إلى عكس النتيجة المرجوة . بل استخدم عدداً قليلاً تارة تقول واحدة وأخرى تقول غيرها من أجل التجديد والانعاش الروحى ولكن لا تنتقل من واحدة إلى أخرى بسرعة بل خذ الصلاة القريبة لحالتك الروحية وابتهل بها إلى اللّه حتى ترتوى بها نفسك وتشبع وبعد ذلك يمكنك أن تستبدل كل المزامير

أو جزء منها بهذه الصلوات القصيرة . اجعلها قانوناً عليك ترددها مرات عديدة . عشرة - عشرين - خمسين - مئة مرة بسجدات - بانحناءات .

ولكن انتبه تماماً لشئ واحد وهو أن تحصر انتباهك وتركزه باستمرار فى الله .

سنطلق على هذا التدريب ، تنهدات الصلوات القصيرة لله المستمرة في كل الأوقات ليلاً ونهاراً ، عندما لا نكون نائمين .



٥١

فى صلاة يسوع ...

إن بعض رجال الصلاة يفضلون صلاة قصيرة واحدة ويرددونها باستمرار . فالقديس كاسيان قال إن الصلاة التى كانت تتكرر على لسان كل مصرى هى الآية الأولى من المزمور السبعون « **اللهم التفت الى معونتى يارب أسرع وأعنى**» (مز ٧٠ : ١) ومكتوب فى سيرة حياة القديس جوانكى (Joanniky) إن صلاته التى كان يكررها كثيراً هى « الآب رجائى، الإبن ملجأى ، والروح القدس حماى » فكان يضيفها أيضاً إلى كل آية من الثلاثين مزموراً (قانون صلاته) المحفوظين عن ظهر قلب . آخرون تعودوا استخدام الكلمات الآتية للصلاة « أخطأت كانسان ارحمنى أنت كإله رؤوف » .

أما الغالبية منذ قديم الزمان فكانت صلاتهم المختارة هى «ياربى يسوع المسيح ابن الله ارحمنى أنا الخاطئ » وهذه الصلاة نجد إشارات عنها فى كتابات مار إفرآم . والقديس يوحنا ذهبى الفم ومار إسحق السريانى والقديس هزيشيوس Hesychius والقديس برصنوفيوس، والقديس يوحنا الدرجى وأخيراً شاعت هذه الصلاة أكثر فأكثر ، وبدأت تكون على كل

شفاه وصارت جزءاً أساسياً فى ترتيب البيعة فهذا هو سبب استخدامها الآن أكثر من أى صلاة قصيرة أخرى .

لذلك أنصحك أن تتعود عليها أنت أيضاً . وقد سميت هذه الصلاة ، صلاة يسوع . نظراً لأنها موجهة لربنا يسوع وهى صلاة صوتية كأى صلاة أخرى ، ولكنها أيضاً كأى صلاة أخرى ينبغى أن تقال بالعقل والقلب وليس باللسان فقط . بتفهم كل ما تحتويه من معان واحساس عميق بها حتى تختفى الكلمات مع طول ممارستها وتصبح حركة روحية داخلية دائمة السريان .

إن كل صلاة قصيرة لها القدرة أن توصل إلى هذه الدرجة ولكن تمتاز صلاة يسوع بأنها تربط النفس مع ربنا يسوع . والرب يسوع هو الباب الوحيد للاتحاد بالله الآب . ذلك الاتحاد الذى هو غاية حياة الصلاة . فقد قال ربنا يسوع نفسه **لا يستطيع أحد أن يأتى إلى الآب إلا بى** (يوحنا ١٤ : ٦) ففى هذه الصلاة ننال بركة الافتقاد الإلهى عن طريق التجسد ، الذى هو طريق خلاصنا فكل الذين اشتاقوا للخلاص لم يهملوا التدرب على هذه الصلاة كى ينالوا قوتها . فلا تتعجب حين تسمع هذه بل جرب أنت أيضاً واقتدى بهم .

اكتساب عادة الصلاة :

إن اكتساب عادة هذه الصلاة كائن فى ناحيتين ، خارجية وهى الوصول فى الحالة التى تجرى الصلاة فيها على لسانك من نفسها باستمرار ، **وداخلية** وهى تركيز انتباه العقل فى القلب والثبوت هناك دائماً فى حضرة الرب . ولهذه الحالة درجات مختلفة بحسب حرارة مشاعر القلب ، ومدى رفض الانسان لسائر الأفكار الأخرى . ولكن على الإنسان قبل كل شئ أن يطرح ذاته عند قدمىّ ربنا ومخلصنا فى تضرع وتذلل .

الخطوة الأولى : لإكتساب هذه العادة هى أن تردد صلاة يسوع « ياربى يسوع المسيح ابن اللّه الحى ارحمنى أنا الخاطئ » مرات عديدة بقدر استطاعتك مع انتباه فى القلب .

وبالتكرار المستمر يتجمع العقل فى فكر واحد وهو ماثل أمام الرب .

وعندما يتجمع العقل فى الواحد ، تسرى فى القلب حرارة الهية تطرد كل الأفكار الأخرى وتحرق ليس أفكار الأوجاع فحسب بل وحتى الأفكار البسيطة الباطلة .

وهكذا تضطرم النار الإلهية فى القلب ويسود على الإنسان سلام وهدوء كامل ويحس أنه كما لو كان فى سجود خشوعى داخلى أمام الرب .

وبهذا نكون قد قطعنا شوطاً كبيراً عن طريق جهادنا الشخصى بمعونة الله ونعمته . وأما ما بعد هذا من عمل الصلاة فينا ستكون عطية النعمة وحدها . ولقد ذكر الآباء هذا لئلا يظن الشخص أنه قد بلغ القمة بوصوله إلى هذا الحد دون أن يتطلع إلى مستويات أعلى وقامات روحية أرفع .

فواجبك الأول هو أن تمارس صلاة يسوع بتكرارها كثيراً بقدر إمكانك إلى حين اكتسابك عادة تكرارها بلا توقف . مارسها بهذه الطريقة :-

١ - خصص مكاناً لصلاة يسوع فى قانون صلاتك المقروءة، كرر هذه الصلاة مرات عديدة فى بداية صلاتك المقروءة، ومرات عديدة فى نهايتها . وإن كان رددها بعد كل مزمور (أو صلوة) داخلة فى قانون قراءاتك مقتدياً بالقديس جوانكى الكبير الذى كان يردد صلاته القصيرة « الآب رجائى ، والإبن ملجأى والروح القدس حماى » بعد كل آية من المزامير التى يحتونها قانونه .

٢ - بالنسبة لعدد المرات التى ينبغى أن تردد فيه هذه الصلاة وفى أى المناسبات ، يمكنك أن تفرض هذا على نفسك أو تسأل نصيحة أبيك الروحى . فقط لا تبدأ بكمية كبيرة ، بل لعزد عدد مرات تكرارها تدريجياً بحسب نمو مسرتك بهذه الصلاة .

ولكن إن حدث فى إحدى المرات أن أتتك رغبة فى مضاعفة العدد لا تنكر هذه الرغبة على نفسك ولكن لا تثبتها كقانون ملزم بعد ذلك ومهما كان عدد المرات التي يطلبها قلبك لا ترفضها .

٣ - لا تنتقل من صلاة لأخرى بسرعة بل ردد « ياربى يسوع المسيح إبن الله الحى إرحمنى أنا الخاطئ » بتأثير معقول كما تعودت أن تلتمس طلبة معينة من شخص نو مكانة عظيمة وبارزة وليكن انتباهك ليس فقط للألفاظ ولكن فى ثبوت عقلك فى قلبك أمام الله . كما لو كان فى حضرته ... بكل إحساس بعظمته ونعمته وحقه عليك .

٤ - إن كان لديك وقت فراغ بين فترات صلوات أعط لنفسك أن تقف كما تقف وقت الصلاة وارفع إلى الله هذه الصلاة ، مكرراً إياها مرات عديدة . أما إن كنت منشغلاً فى عمل ما ، فحيثما كنت ردد هذه الصلاة داخلياً فى أثناء حديثك مع آخرين .

٥ - أدى عدداً من المطانيات (السجود إلى الأرض) حينما تصلى بهذه الصلاة . قال أحد القديسين « إن الصلاة لا تكون مرضية أمام الله إن لم يتعب الإنسان نفسه بعدد من المطانيات » اتبع هذه النصيحة بقدر الإمكان وسترى ثمرة هذا العمل سريعاً فى اكتسابك عادة صلاة يسوع .

٦ - إن أردت الإستزادة بتعاليم ووصايا ونصائح أخرى عن

صلاة يسوع . فارجع إلى أقوال الآباء سمعان اللاهوتى ، أغريغوريوس السينائي ، نيسفور الراهب ، كاليستوس وأغناطيوس .

ويمكنك أيضاً أن تطبق تعاليم الآباء عن الصلاة الداخلية على صلاة يسوع . ويلاحظ أنه فى تعاليم الآباء السابق ذكرهم ستجد اتجاهات عن كيف تجلس وكيف تسند رأسك وكيف تتنفس . هذه الطرق ليست ضرورة حتمية ولكنها عوامل خارجية مساعدة . أنها لا تناسب كل شخص ولكن بالنسبة لك يكفى أن تكون منتبهاً يقظ القلب أمام الله . وترسل له هذه الصلاة القصيرة بكل خشوع وتذلل وترفقها بالمطانيات إن كنت واقفاً للصلاة أو بسجود ذهنى عندما تكون فى أشغالك العادية .

٧ - لاحظ قبل كل شئ أن تحفظ انتباه قلبك ، أو تحفظ انتباهك داخل صدرك ، أو كما يقول الآباء عند الجانب الشمالى من الصدر (حيث يكون القلب عضوياً) ومن هناك ردد صلاة يسوع ، عندما يتضايق القلب ويبدأ فى التوتر ، اتبع نصيحة نيسفور الراهب . اترك ذلك المكان وردد كلمات الصلاة صوتياً وبالتحديد عند تفاحة آدم فى الجزء العلوى من الصدر وبعدئذ انزل إلى الجانب الشمالى من الصدر . لا تهمل هذه الملحوظة رغم بساطتها ومظهرها غير الروحى خارجياً .

٨ - ستجد تحذيرات كثيرة فى كتاب الآباء من تداريب خاطئة أدت إلى نتائج سيئة . كى تتجنب هذه الأخطاء عليك أن تستشير أباك الروحى وعلى وجه العموم اعمل دائما فى حالة سهولة كاملة وبلا توتر وأنت في عمق الإتضاع ، ولا تنسب أى نجاح إلى نفسك واعلم أن النجاح الحقيقى يأتى إلى الداخل بصورة غير ملحوظة وبدون تظاهر كما فى النمو البدنى . لذلك إن وسوس صوت فى داخلك ها قد وصلت ! فاعلم أنه صوت العدو مصوراً لك خيالا بدل الحقيقة كي يغرر بالنفس ، اخمد هذا الصوت فوراً ، لئلا يدوى فيك كالطبول مغذياً للمجد الباطل .

٩ - لا تحدد زماناً للوصول إلى هذه الصلاة ، عليك أن تقرر شيئاً واحداً فقط هو أن تعمل وتعمل . أياماً ، وشهوراً وسنين وربما يمر عليك زماناً طويلاً قبل أن تلمس دليلاً ولو باهتاً على التقدم . قال أحد آباء جبل أثوس عن نفسه : إنه قد مضى سنتين من العمل المضنى قبل أن يحترق قلبه بالنار الالهية . وبالنسبة لأب آخر أتت هذه الحرارة بعد ثمانية أشهر وكل إنسان بحسب استعداده وغيرته فى عمله .

+ + +

أمور تساعد على اكتساب عادة الصلاة

إن كنت تشتهى النجاح فى عمل الصلاة ، عليك أن توفق بينها وبين كل الأمور الأخرى لئلا تهدم بإحدى اليدين ما تبنيه الأخرى.

(١) عامل جسمك بصرامة [١] . طعامه ونومه وراحته ، ولا تعطه أى شئ بسهولة لمجرد أنه يريد هذا الشئ . كما يقول الرسول **ولا تصنعوا تدبيرا للجسد لأجل الشهوات** (رو ١٣ : ١٤) لا تهادن الجسد .

(٢) قلل من احتكاكاتك الخارجية إلا لضرورة حتمية ، هذا يكون أثناء تدريبك على الصلاة وبعد ذلك عندما تعمل فيك الصلاة. ستعلمك بذاتها ما يمكن اضافته . وبالأخص راقب حواسك . عيناك وأذناك قبل كل شئ ، واربط لسانك أيضاً فبدون هذه المراقبة سوف لا تتقدم خطوة واحدة فى عمل الصلاة . كما أنه لا يمكن لشمعة أن تشتعل فى الرياح والأمطار ، هكذا شعلة الصلاة لا تضئ فى تيارات الانطباعات الخارجية .

---

(١) بعض هذه النصائح خاص بالآباء الرهبان حسب طقس حياتهم وعبادتهم .

(٣) استغل كل الوقت المتبقى من الصلاة فى القراءة والتأمل، واختر للقراءة كتباً عن الصلاة أساساً ، وعن الحياة الروحية الداخلية بوجه عام . تأمل فى اللّه وأموره الإلهية بنوع خاص ، وفوق كل شئ فى نعمة اللّه الذى تجسد لأجل خلاصنا. وأولاً فى آلام ربنا ومخلصنا وموته ، لأنك حين تفعل هذا تكون دوما غائصاً فى لجج النور الإلهى . كذلك واظب على حضور الكنيسة كلما أمكنك ذلك فإن مجرد وجودك فى الكنيسة سيحيطك بسحابة من الصلاة فكم بالحرى إن وقفت أثناء الخدمة الإلهية فى حالة صلاة حقيقية .

(٤) اعلم أنه يستحيل أن تتقدم فى الصلاة بدون أن تتقدم بصفة عامة فى الحياة المسيحية . انها ضرورة مطلقة أن تكون النفس غير مثقلة بأى خطية لم تتطهر عنها بالتوبة فإن كنت قد قمت بشئ كدر ضميرك قبل الصلاة أسرع بتطهير نفسك بالتوبة حتى يمكنك أن تنظر إلى اللّه بدالة . ولتكن مشاعر الندامة والاتضاع فى قلبك دائماً . وكون هذا لا تهمل أى فرصة لعمل صالح أو لاظهار مشاعر طيبة مثل الاتضاع والطاعة وقطع المشيئة الذاتية ، ولتكن رغبتك فى خلاص نفسك فى اضطرام يملأ كل حياتك .

(٥) وإذ قد بنيت نفسك على هذا ، مارس عمل الصلاة

مصلياً بالصلوات المقروءة وقتاً ، وقتاً بصلاة ارتجالية وثالثة بابتهالات لله ورابعة بصلاة يسوع دون اهمال أى شئ يعينك على هذا العمل ، وستنال ما تبتغيه واذكرك هنا بكلمات القديس مكاريوس المصرى : إن الله حين يرى عمل صلاتك واخلاصك فى الرغبة أن تنجح فى الصلاة . سيعطيك هو صلاة حقيقية . لأنه رغم أن الصلوات التى تجرى وتتم بجهادات الإنسان تفرح الله . إلا أن الصلاة الحقيقية التى تأتى وتسكن فى القلب وتدوم باستمرار هى هبة من الله ، إنها عمل النعمة الإلهية . لذلك ففى صلواتك لأجل كل الأشياء الأخرى لا تنسَ أن تصلى أيضاً من أجل الصلاة .

(٦) سأكرر عليك ما قد سمعته - إنسان محب لله قال لم أكن أسلك سلوكاً صالحاً فى الحياة ولكن الله رحمنى وأرسل لى روح توبة . كان هذا أثناء الاستعداد للتناول كنت أحاول جاهداً أن أصنع فى نفسى عزماً ثابتاً أن أصلح طرقى وبالأخص قبل الاعتراف ، صليت صلاة طويلة أمام أيقونة والدة الإله سائلاً إياها أن تعطينى هذا العزم . أثناء الاعتراف . قلت كل شئ بصراحة ولم يقل أبى الروحى شيئاً ولكن حينما كان يتلو صلاة التحليل على رأسى أضاء نور حلو فى قلبى وشعرت أننى كما لو كنت ألتهم طعاماً لذيذاً واستمر فى قلبى هذا النور الضئيل

وشعرت كما لو أن شخصاً يقبض على قلبى . ومن الوقت صليت باستمرار وحفظت انتباهى هناك فى قلبى حيث ذلك الاحساس الحنو وصار همى الوحيد هو الاحتفاظ به وقد ساعدنى اللّه ولم أكن أسمع من قبل عن صلاة يسوع وعندما سمعت عنها وجدت أن ما بداخلى هو بالضبط ما ينشده الإنسان من صلاة يسوع «لقد ذكرت لك هذه القصة لتفهم ما هو المقصود من عمل الصلاة » وعلامات تحقيق الهدف منها .

(٧) سأضيف أيضاً الكلمات الآتية للقديس اغريغوريوس السينائى أن النعمة تمكث فينا من وقت عمادنا المقدس ، إلا أنه عن طريق غفلتنا تدخل الأباطيل والشرور فى حياتنا فتخمد هذه النعمة أو تندفن . وحينما يوطد الإنسان عزمه أن يعيش حياة صالحة مشتاق إلى الخلاص فثمرة كل أعماله هى استرجاع عمل تلك النعمة بكامل قوتها وهذا يحدث على وجهين : -

أولا : تتلألأ هذه الهبة عن طريق الاشتغال فى تنفيذ الوصايا . فتصير الهبة أكثر لمعاناً وبهاءً .

ثانياً: إنها تنضج وتتجلى أيضاً بواسطة الابتهال المستمر لربنا يسوع فى الصلاة . الطريقة الأولى قوية . ولكن الثانية أقوى . فإن كنا ننال قوة بالطريقة الأولى فلنسرع أيضاً لندرب أنفسنا على الصلاة من القلب ، حتى يكون عمل القلب الوحيد

هوالصلاة ويكون أيضاً خالياً من كل صور أو خيالات عالمية .
بهذا يصبح القلب حاراً ويحترق بحب الله غير المنطوق به .

هذا النص يحوى كل ما ذكرته سابقاً فى النقطة الرابعة .

+ + +

٥٢

دور الصلاة فى المحاربات الروحية

فى التحدث عن الصلاة تكلمت عن الوسائل التى ترفع صلاتك إلى المستوى المفروض وربما تعجب لهذا وتقول وما العلاقة بين رفع الصلاة إلى المستوى المفروض وبين المحاربات الروحية . لا تعجب عن تحدثى فى موضوع المحاربات الروحية عن الصلاة الحقيقية لأن الصلاة لا يمكن أن تكون سلاحاً بتاراً فى المحاربات الروحية إلا حينما تكون صلاة حقيقية ، أى عندما تتأصل فى القلب وفيه تعمل بلا توقف ومن تلك اللحظة تصبح الصلاة سداً منيعاً لا يقتحم تحتمى فيه النفس من سهام العدو وهجمات الأوجاع وإغراءات العالم وكل خداعاته .إن وجود صلاة حقيقية فى القلب يقطع المحاربات الروحية تماماً . هذا هو السبب فى أننى أنصحك أن تشرع وتغرس عمل الصلاة فى قلبك وسترى أنه يلزم بقاؤها فى حركة مستمرة لأن هذا يعادل القول . افعل هذا وستغلب حتى بدون جهاد .

وعادة يحدث هذا ، ولكن إلى أن تصل صلاتك إلى هذه القوة. سوف لا تعطى راحة من أعدائك وسوف لا يكون لديك هدنة ولو لدقيقة واحدة من الحرب وخطر الحرب فهل تساعد الصلاة فى

هذه المرحلة ؟ بكل تأكيد تساعد . بل وأكثر من أى سلاح آخر في المحاربات الروحية ، إنها تستميل المعونة الإلهية نحونا دائماً فتهرب الأعداء من أمامك بقوة اللّه طالما كنت تمارس صلواتك بحرارة وتسليم كامل لإرادة اللّه . إن مكان الصلاة فى المحاربات الروحية هو الجبهة الأمامية لمقاومة العدو وهذا ما يحدث عندما يحص الانتباه - إذ هو كديدبان ساهر - بأصوات مزعجة تدل على اقتراب العدو ، وفى الإحساس بسهام أى أفكار الأوجاع الشهوانية أو إثارة لشهوة بدأت فى الداخل وهذه تميزها الروح الملتهبة بالشوق الخلاصى إذ تعلم أنها عمل شرير من العدو فتستجمع قوتها إلى الحد الأقصى وتطرد هذه الأفكار بلا هوادة ولا تدعها تنفذ إلى داخل القلب . وفى نفس الوقت تقوم بعملها الداخلى وتصعد إلى اللّه فى صلاة مستغيثة به فتأتى المعونة ويتبدد الأعداء وتهدأ المعركة .

القديس يوحنا القصير يصف هذا تماماً قائلاً عن نفسه « أنا أشبه انساناً جالساً تحت شجرة كبيرة ويرى وحوشاً وثعابين كثيرة مقبلة نحوه ، وإذ ليس له القدرة أن يقف قبالتها يسرع فى التسلق فوق الشجرة وهناك يكون فى مأمن » . هذا ما يحدث معى فإننى أجلس فى قلايتى وأرى أفكاراً شريرة قائمة ضدى فحيث أننى لست قوياً بدرجة كافية للوقوف قبالتها لذلك أجرى إلى اللّه بالصلاة وأنقذ نفسى من العدو » .

كذلك يكتب القديس هزيشيوس (Hesychius) فى فصوله عن الصلاة واليقظة يقول « عليك أن تنظر إلى داخلك بنظرة عقل تواق مشغوف بالفضيلة كى تحس وتشعر بكل الأمور الداخلية إليك . فإن وجدت الحية تتسلل سارع بسحق رأسها واصرخ إلى المسيح بزمجرة الأنين وستختبر المعونة الإلهية .

و « فى الوقت الذى تتضاعف فيه أفكار الشر داخلك أثر عليها صلاة ربنا يسوع المسيح وحينئذ ترى هذه الأفكار تضمحل سريعاً كالدخان فى الهواء من أمامك كما علمتنا الخبرة » .

ويقول أيضاً « فلنتدبر فى الحرب الفكرية كما يلى وذلك بأن نكون منتبهين وعندما نلاحظ اقتراب فكر شرير ارشقه بلعنة من قلب واع غاضب . والأمر الثالث هو أن تحول القلب لمناداة ربنا يسوع المسيح متضرعاً اليه أن يبدد خيالات الشياطين لئلا يطيش العقل وراء هذه الفنطسة كطفل يسير وراء حاوى بارع » .

و « المعارضة فى العادة تقطع تواتر الأفكار ، ومناداة اسم ربنا يسوع المسيح يبددها من القلب . فبمجرد أن يتكون اقتراح شرير فى النفس عن طريق تصور أشياء محسوسة فى الذهن مثل إنسان أساء إلينا ، أو امرأة جميلة ، أو ذهب وفضة . لأنه واضح أن هذه الخيالات أتت الينا عن طريق أرواح خبيثة ، والشهوة وحب المال ، وعلى العقل ألا يقبلها لا سيما إن كان

العقل مدرباً وخبيراً ومتعوداً حماية نفسه من هذه الاقتراحات ويرى بوضوح كما فى ضوء النهار تلك الخيالات الخداعة واحتيال الشياطين حينئذ عن طريق المقاومة والمعارضة والصلاة ليسوع المسيح تفيد بسهولة سهام الشياطين الملتهبة ولا يسمح بهذه الخيالات الوجعية أن تقوى على أفكارنا ، ويمنع الفكر من الميلان إلى اقتراحات الشر كما يمنع القلب من التعلق بها فلا تتضاعف فينا ولا حتى تتفاوض معنا . لأن الأفكار والأعمال الشريرة تجد طريقها إلينا بهذه الطرق غير المحسوسة كما يتبع الليل النهار».

وهكذا نجد فى كتاب القديس هزيشيوس فقرات كثيرة مماثلة ويمكنك الرجوع إليها لتعرف أكثر عن المحاربات الروحية لا سيما فى باب الصلاة واليقظة .



انتهى الجزء الثالث من الكتاب

ويتبعه الجزء الرابع والأخير

فاحرص على اقتنائها لكى تجعلها فى مجلد واحد

أودع بدار الكتب تحت رقم ١٤٦١ لسنة ١٩٦٩

تطلب من مكتبة كنيسة مارجرجس باسبورتنج - الاسكندرية
تليفون : ٠٣/٥٩١٩٨٨٨ - فاكس : ٠٣/٥٩٠٢٨٨٨
stgeorge@dataxprs.com.eg